ಡಿಸೆಂಬರ್ 1999

ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ
ಪರಿಹಾರಗಳು

ಬಳ್ಳಾರಿ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟುವ
ಮಕ್ಕಳ ಭಕ್ಷಕ
ಜೆ. ಇ. ರಾಕ್ಷಸ

ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದೇ ?

ಗಂಡನನ್ನು
ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಹೇಗೆ ?

ತಾಯಿ ಮಗಳ
ಸಂಬಂಧ



ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ!

ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸಿಟಿ

ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಕನ್ನಡ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

ಈ ಕುರಿತ ಪ್ರಥಮ ವಿಶೇಷಾಂಕ 2000 ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವನು ನಿರಕ್ಷರಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗುವ ದಿನಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಲಿವೆ. ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಬಂದ ಈ ಓದು - ಬರಹಗಳು, ಪೆನ್ನು - ಹಾಳೆಗಳಿಂದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ಕೀಬೋರ್ಡಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಗೊಂಡಿವೆ. ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಯೋಗದ ಹೆದ್ದಾರಿಯನ್ನೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಕ್ಷೇತ್ರ ನಿರ್ಮಿಸಲಿದೆ. ಈ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಕ್ಷರತೆಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು 'ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸಿಟಿ'ಯ ಮೂಲಕ ಆರಂಭಿಸಲಿದ್ದೇವೆ.

- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಲಿಕೆ
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪೀಳಿಗೆಗಳು
- ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್
- ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್
- ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್
- ವಿನ್ಯಾಸ
- ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟಗಳು
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ



ಮೇಲಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಆಸಕ್ತ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತಜ್ಞರಾದಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಕನ್ನಡಿಗರು ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಜ್ಞಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಿರೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುವೆವು.

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಮಾನ್ಯರೆ,

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಲೇಖನಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಚಿಂತನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಸತಿಪತಿ ಆರೋಗ್ಯ' ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚಿಂತನಾರ್ಹವಾಗಿತ್ತು. ಸತಿಪತಿ ಸಂಸಾರ ರಥದ ಗಾಲಿಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕಿನ ಅದ್ಭುತ ಸಾರ್ಥಕ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖನ ತಿಳಿಸಿತು.

ಎನ್.ಎಸ್.ಮೇಲ್ಮಠ, ಸೂರಣಗಿ

ಬಿ.ಪಿ. ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಹಂತಕ

ಅಕ್ಟೋಬರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಯಿಲೆ ಕುರಿತು ಬರೆದ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ. ಬಿ.ಪಿ.ಯ ವಿವಿಧ ಅವಾಂತರಗಳನ್ನು ಎಳೆಎಳೆಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಒಂದು ಮುಖ ಪರಿಚವಿತ್ತು. ಈಗ ಇದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಪಾಯದ ಅರಿವು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ರುದ್ರೇಶ, ಕೊರಟಗೆರೆ
ಶಂಕರನಾಯಕ, ಮೊಳಕಾಲ್ಮೂರು

ದುರಾಶೆ

ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವರ ದುರಾಶೆ ಲೇಖನ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಿತು. ಅತಿ ಆಸೆ ಇರುವವನಿಗೆ ಈ ಲೇಖನ ಒಂದು ಆಪರೇಶನ್‌ನಂತಿದೆ.

ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಿವಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು

ಕಿವಿಯ ಕುರಿತು ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಅಕ್ಟೋಬರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಲೇಖನ ಓದಿದಂತೆಲ್ಲ ಕಿವಿಯ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯ ನಮಗೆ ಚಕಿತಗೊಳಿಸಿತು. ಮಾನವನ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿರಿ.

ಮಲ್ಲಣ್ಣ ಮಾಳಗಿ, ನಾರಾಯಣಪುರ

ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ ಗಂಟಲು ಮಾರಿ

ಗಂಟಲು ಮಾರಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಉಂಟುಮಾಡಿತು. ಈ ಲೇಖನ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತಿದೆ.

ಸಾಂಬಣ್ಣ ಪತ್ರಿ, ನವಲಗುಂದ
ಸುದೀಪ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಉದರವಾಯು

ಉದರವಾಯು ಹೆಸರು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸಿದರು ಅದು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದದ್ದೆ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ತರುವ ಆಮ್ಲತೆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕಾದದ್ದು ಅಗತ್ಯ.

ಮನೋಹರ, ಗುಲಬರ್ಗಾ
ವೆಂಕಟೇಶ, ತಿಂಥಣಿ

ಶಿಶು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಷ್ಟಾವರಣಗಳು

ಈ ಲೇಖನ ಶಿಶುಗಳ ಪೋಷಣೆ - ರಕ್ಷಣೆ ಕುರಿತು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ ದೊರೆತಂತಾಗಿದೆ. ಶಿಶು ಪೋಷಣೆಯು ಒಂದು ಕಲೆಯೆಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದೆ.

ಉಮೇಶ, ಕೊಪ್ಪಳ

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ಕೂಪನ್

ಜೀವನಾಡಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಹಣ **ರೂ. 110** ಡಿಡಿ ಅಥವಾ ಎಂ ಓ ಮೂಲಕ ಜೀವನಾಡಿ ಹೆಸರಿಗೇ ಹಣ ಕಳಿಸಿ ಚಂದದಾರರಾಗಬಹುದು.

ಹೆಸರು

....

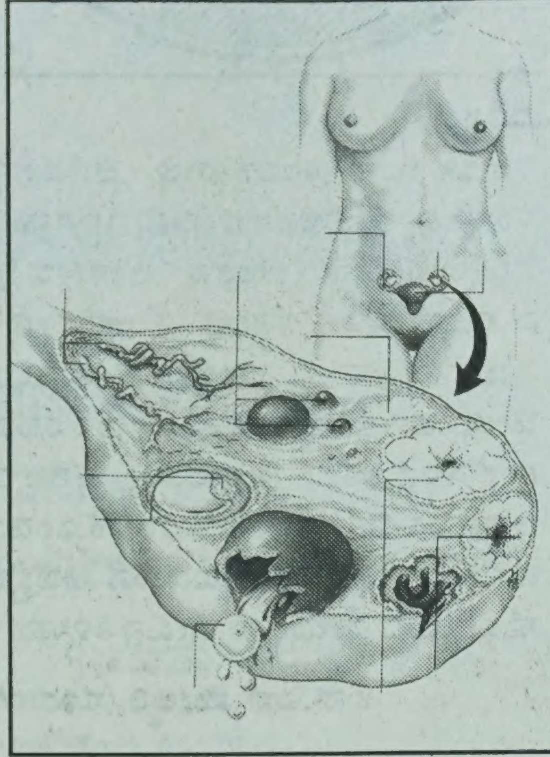
....

ವಿಳಾಸ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜೀನಗರ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೧೦

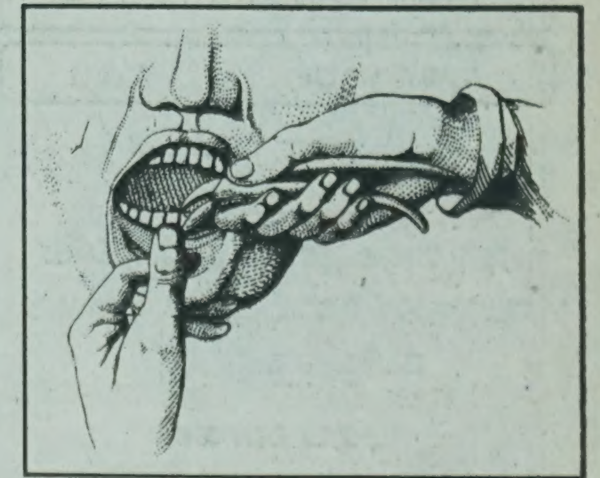
ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - 11 ಸಂಪುಟ - 3 ಡಿಸೆಂಬರ್ - 1999

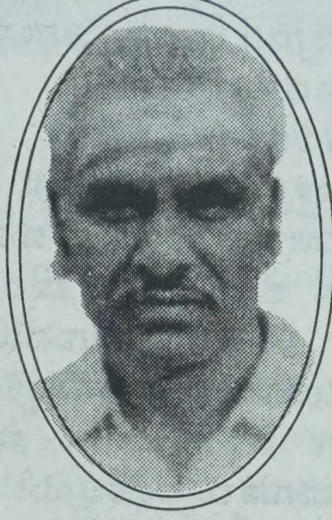








ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಪೊಲಿಥಿನ್ ಚೀಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲಿ

ಇದೇ ವರುಷ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರವು ಕೆಲವು ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೋರ್ಟುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ನಿರ್ಣಯಗಳು ಪೊಲಿಥಿನ್ ಚೀಲಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇವೆ.

ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪೊಲಿಥಿನ್ ಚೀಲಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅನೇಕ ದೇಶಗಳು ಇಂಥ ಚೀಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಬಂಧ ಹಾಕಿದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದೇ ಬೇರೆ. ಪೊಲಿಥಿನ್ ಚೀಲಗಳು ಇಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಶಹರ ಹಾಗೂ ಹಳ್ಳಿಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಅವುಗಳು ದಾಳಿ ಮಾಡಿವೆ. ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರೂ ಅವುಗಳು ನಿಶಾನೆಗಳಂತೆ ಹಾರಾಡುತ್ತವೆ. ಮಿಠಾಯಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳದೇ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ. ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಪ್ರಸಾರದ ಬಣ್ಣಗಳ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೊಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳಂಥ ದ್ರವಗಳು ವರ್ಣ ವರ್ಣದ ಪೊಲಿಥಿನ್ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ದರ್ಶನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಇಡ್ಲಿ, ಸಾಂಬಾರು, ವಡೆ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಸಿರಾ(ಕೇಸರಿಬಾತ್) ಚಟ್ನಿಗಳನ್ನು ಇಂಥ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಾರುವರು.

ವರ್ಣಮಯ ಈ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಹಲವಾರು ಪ್ರಸಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕತೆ, ವೀರ್ಯನಾಶ ಬರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲೆಂದೇ ಹೊಸ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ.

ಹೊಸ ನಿರ್ಣಯದಂತೆ ಮರುಬಳಕೆಯ ಪಾಲಿಥಿನ್ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು. ಯಾವುದೇ ತಿನಿಸನ್ನು ಪೊಲಿಥಿನ್ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದಾದರೆ ಈ ಚೀಲಗಳನ್ನು ತಾಜಾ ಪೊಲಿಥಿನ್‌ದಿಂದ ತಯಾರಿಸರಬೇಕು.

ಮರುಬಳಕೆಯ ಪೊಲಿಥಿನ್ ಚೀಲ ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಜೆ ಎತ್ತುವುದು ಸಹಜ. ಮರುಬಳಕೆಯ ಪೊಲಿಥಿನ್ ಚೀಲಗಳು ಅಪಾರದರ್ಶಕ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಕರಿಬಣ್ಣದ ಚೀಲಗಳೆಂದರೆ ಮರುಬಳಕೆಯ ಚೀಲಗಳೆಂದೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು. ಇಂಥ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಸಾರದ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಹಾಕಕೂಡದು. ಮಾರಾಟಗಾರರು ಇಂಥ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಅಂಥವರ ಮೇಲೆ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವುದು.

ತಾಜಾ ಪೊಲಿಥಿನ್ ಚೀಲಗಳು ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಮುದ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಬಣ್ಣವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ ಚೀಲ ತಯಾರಿಕಾ ಘಟಕಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕರಿಬಣ್ಣದ, ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಾರದು. ಇದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ●

ಆತ್ಮವಂಚನವಿಲ್ಲದ ಬದುಕು ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು

ಮನುಷ್ಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸಲಾರ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಾನವ ಸಂಘಜೀವಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್. ಮನುಷ್ಯ ನೆರೆ-ಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಸಂತೋಷ ಪಡೆದು ಇತರರಿಗೂ ಆ ಸಂತೋಷ ಹಂಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೆ ಮಾನವ ಬಾಳಿನ ಸಾರ್ಥಕ್ಯ.

ಸಂತೋಷ ಎಂದರೇನು ? ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಾಗ ಆಗುವ ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿಯೇ ಸಂತೋಷ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾದಾಗ ಆಗುವ ಆನಂದದ ಅನುಭೂತಿ ಅಳೆಯಲಾಗದು. ಪದವಿಧರನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಬಯಸಿದ ಉದ್ಯೋಗ ದೊರೆತರೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಸಂತೋಷ ಪಡೆಯುತ್ತಾನಲ್ಲವೇ ! ವ್ಯಾಪಾರಿ ತನ್ನ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರಂತೂ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಪಾರವೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುರಿ ಬಯಕೆ ಈಡೇರಿದಾಗ ಒಡಮೂಡುವುದೇ ಸಂತೋಷ. ಯಾವುದೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಯಾವುದೆ ವಿಧದಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೆ ಮಾನವನ ಗುರಿ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಒದಗುವ ಪ್ರೇರಣೆಯೇ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೌಕಿಕಾನಂದದ ಮೂಲಕ ಸಂತೋಷ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ ಮೂಲಕ ಹೊಂದುವ ತೃಪ್ತಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ನೀಡುವ ಸಂತೋಷವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಅನುಸಾರ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ. ಸಂತಾನವಾಗದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೊರಗು ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದೆಷ್ಟೇ ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೊಂದಿ ವೈಭೋಗದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಮರೆಯಾಗಿಸದು. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದರೆ ಅವರ ಸಂತೋಷಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ಸರಿಸಾಟಿಯಾದುದು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಾಪಾರಿ ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೋರಿಕೆ ಕೈಗೂಡದಿದ್ದಾಗ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೂ ಅವರ ಯೋಚನೆಗೆ ಸಿಲುಕುವುದು ದುರ್ಮಾರ್ಗ. ಅತಿ ಆಸೆ ಹೊಂದಿದವನ ಪಾಲಿಗೆ ಇದು ಸನ್ಮಾರ್ಗ. ಸರಿ ಇದನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ದುಷ್ಟ ಬುದ್ಧಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದೇ ಆತನಿಗೆ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ

ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಆತ್ಮವಂಚನವಿಲ್ಲದ ಬದುಕು ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು. ನಿಷ್ಕಪಟವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅದುವೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಬದುಕು. ಆಗಲೆ ನಮಗೆ ನಿಜವಾದ ಸಂ ತೋಷ ಲಭಿಸುವುದು.

ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಾ ವಿಕೃತವಾದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಆತನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಶಿಸಿದ ಆನಂದ ದೊರೆತರೂ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮ ಸಂತೋಷದಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಕ್ಷಣಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ನಾನು ಇಷ್ಟೊಂದು ಕ್ರಮಪಡಬೇಕೆ ಎಂದು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುತ್ತಾನೆ. ವಾಸ್ತವವಾದ ಸಂತೋಷ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಲುಬುತ್ತಾನೆ.

ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ ಹೊಂದ ಬೇಕಾದರೆ ಆತ್ಮವಂಚನವಿಲ್ಲದ ಬದುಕು ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು. ನಿಷ್ಕಪಟವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅದುವೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಬದುಕು. ಆಗಲೆ ನಮಗೆ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ ಲಭಿಸುವುದು.

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಾವು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಜನಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಜನಿಸುವಾಗ ಯಾವ ತಾರ-ತಮ್ಯ, ಮೇಲುಕೀಳು, ಆಸೆ-ದುರಾಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸೆ ಚಿಗುರುತ್ತದೆ. ಅಸಂತೃಪ್ತಿ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದುರಾಸೆಯ ಗೂಡಾದ ಮನಸ್ಸು ನಿಜವಾದ ಆನಂದವೆಂದರೆ ಏನೇಂದೂ ಅರಿಯದವರಾಗಿ ರುತ್ತಾರೆ. ಐಹಿಕ ಸುಖವೆ ಆನಂದದ ಅಡಿಪಾಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ಆಗುವ ಆನಂದ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳು ನೀಡಲಾರವು. ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆನಂದಾನುಭೂತಿಗೆ ಮುಖ್ಯಮಾರ್ಗ ಆತ್ಮ ಪರಿಶೀಲನೆ. ಇದೇ ಸ್ವಅವಲೋಕನ. ಮೊದಲು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಳ ಅರಿವು ಎಂಬುದೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ವಿಚಾರಗಳೆ ಮಾನವನನ್ನು ಔನ್ನತ್ಯಕ್ಕೇರಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಕಷ್ಟ ಕೋಟಲೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ವಿವೇಚನಾರಹಿತ ಜೀವನ, ಕಪಟ ಬುದ್ಧಿ, ದುರ್ವರ್ತನೆ. ಸದಾ ಇತರರನ್ನು ಮೋಸವೆಸಗಿ ಬದುಕುವುದು. ಈ ವಿವಿಧ ವೇಷಗಳ ಕಪಟ ನಾಟಕದಿಂದ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಬದುಕೇ ದುಃಖಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾತ್ಮ ಸದಾ ಜಾಗೃತೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಆತ್ಮವಂಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲ. ಆಕಾಶವಾದರೂ ಸರಿ ಬರುವದಾದರೆ ಬೇಡವೆನ್ನಲಾರ !' **ಹರಿದಾಡುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಚ್ಚೀಲೆ ಹೊಡೆಯಣ್ಣ'** ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಶಿಶುನಾಳ ಶರೀಫರು. ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಕಾಣಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೊರಗಬಾರದು. ಆಸೆ ಇರುವಲ್ಲಿ ನಿರಾಸೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಶಾಭಂಗ ಅಪಜಯಕ್ಕೆ ಹಾದಿಯೆಂಬ ಭಾವನೆ ತೊಲಗಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ ಜಯದ ಹೆದ್ದಾರಿ. ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆದರೆ ಜೀವನವೆಲ್ಲ ಆನಂದಮಯ. ಅದುವೆ ಪರಮಾನಂದ .

ದಿವ್ಯಾನಂದ. ◆

ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಮಾರಣ ಹೋಮ
ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಸವಾಲು

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಮೆದುಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕರುಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ನೀರಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಕರಿ ಬಣ್ಣ ಪಡೆಯುವದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಮಾನವನನ್ನು ಮೃತ್ಯು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವದು.

● ಡಾ. ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಮಸರಕಲ್ಲು ಎಂಬುದು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹಳ್ಳಿ, ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ದೇವದುರ್ಗ ತಾಲೂಕಿನಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ಮೂರನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಆ ಹಳ್ಳಿಯ ಖಾಜಾಸಾಬ ಎಂಬ ಬಡವ ಸತ್ತನು. ಮರಣದ ಕಾರಣ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ. ಸುದ್ದಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದದ್ದು ಖಾಜಾಸಾಬ ಒಬ್ಬನೇ ಸತ್ತನೆಂದು. ಆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ 250 ಜನರು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ಮಲಗಿದ್ದಾರಂತೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಜನ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು. ಆ ಊರಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕವೆಂದೇ ಅನ್ನಬೇಕು.

ಹಾಗಾದರೆ ಆ ಊರಿನ ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬ ಎಷ್ಟು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಿರಬಹುದು? ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಎಷ್ಟಿರಬಹುದು? ಇಂಥ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳು ಅಸಂಖ್ಯ. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಮಸರಕಲ್ಲು ಹಳ್ಳಿಯ ವಾತಾವರಣವು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ರೋಗವು ಇಷ್ಟು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯ ಬೇಕಾದರೆ ಊರಿನ ನಿರ್ಮಲತೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಕೊಳಚೆ ಗುಂಡಿಗಳಿರಬೇಕು. ಸುತ್ತಲಿನ ಗಟಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಗುಂಗಾಡುಗಳು ಲಕ್ಷ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಮಸರಕಲ್ಲು ಗುಂಗಾಡುಗಳ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಮಾನವರು ಅಲ್ಲಿ ಇದ್ದದ್ದು ಪರದೇಶದವರಂತೆ.

ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸುಖವಾಗಿ ಇದ್ದಂತೆ ಕಂಡರೂ, ನಿಜವಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿಲ್ಲ. ಮಾನವರಂತೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳೂ ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿವೆ. ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಗಂಟಲು ನೋವು, ಗಂಟಲು ತಡೆ, ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಸತ್ವ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾವಲಂಬಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳೆರಡೂ ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿವೆ. ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿವೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾವಲಂಬಿ ಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ಸೊಳ್ಳೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಬೇಕೆಂದರೆ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಜೀವಿಗಳು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಗುಂಪನ್ನು ಮಾನವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಹಟ ಅವುಗಳದು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಅವುಗಳ ಹಟದ ಮುಂದೆ ಸೋತು ಕೆಮ್ಮಿ ಕೇಕರಿಸಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಮಾನವನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉಗುಳುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಫದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಾಂತಿಯ ಲ್ಲಿದ್ದ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು ದೇಹ ಸೇರಿ ಮಾನವರಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ತರುವವು.

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಮೆದುಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕರುಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ನೀರಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಕರಿ ಬಣ್ಣ ಪಡೆಯುವದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಮಾನವನನ್ನು ಮೃತ್ಯು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವದು.

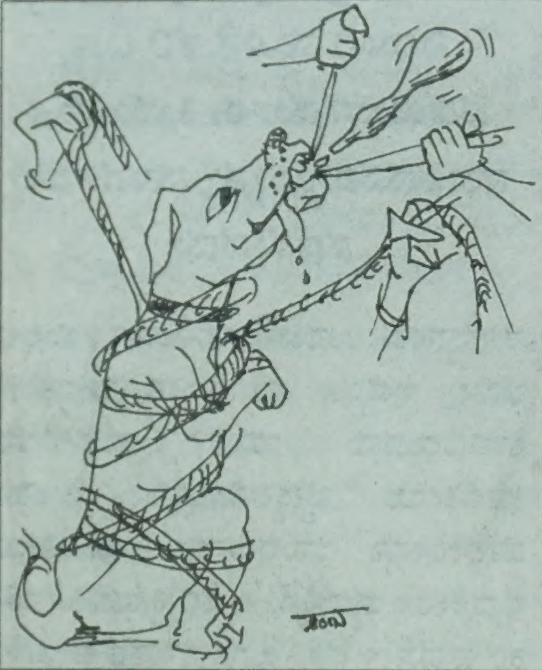
ಭಾರತಕ್ಕೆ ಇದೇನೂ ಹೊಸತಲ್ಲ. ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಮಸರಕಲ್ಲು ಒಂದೇ ಹಳ್ಳಿ. ಅಂಥ ಎಷ್ಟು ಹಳ್ಳಿಗಳು ಇವೆಯೋ ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗದು. ಕೊಂಡು ತಂದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದ್ದ, ಕೊಡುವ ಕಾಳಜಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ನೂರು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಜನರು ಸಾಯುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ. ಏಡ್ಸ್ ಹಣವಂತರ ರೋಗ. ಏಡ್ಸ್ ಸೊಕ್ಕು ಹೆಚ್ಚಿದವರ ರೋಗ. ಏಡ್ಸ್ ಆಮಂತ್ರಿತ ರೋಗ. ಆದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಬಡವರ ರೋಗ. ಆಮಂತ್ರಿಸದೇ ಬರುವ ರೋಗ. ಬೇಗನೆ ಕೊಲ್ಲುವ ರೋಗ. ಮಲೇರಿಯಾ ಗುಡಿಸಲು ಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗ. ಏಡ್ಸ್ ಶ್ರೀಮಂತರ ಬಂಗಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಳಿದಾಡುವ ರೋಗ.

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದುಗಳಿವೆ. ಉಪಚಾರ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೂ ಈ ರೋಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವದು ಯಾಕೆ? ಮಲೇರಿಯಾ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರಿಗೊಂದು ಕುಂದು. ಮಲೇರಿಯಾ ಮರಣಗಳು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ, ಅದರ ಕ್ರಿಯಾಹೀನತೆಗೆ ಕರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ. ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ದೇಶಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುವಂತಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದವರ ಸೋಮಾರಿತನಕ್ಕೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಸಂಬಳ ಹೆಚ್ಚಿಸಿರೆಂದು ಸಂಪು ಮಾಡುವ ಈ ವೈದ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ನಾಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಮುಂದಾಗುವರೇ? ಯಾರು ಈ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು?

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಮಂತ್ರಿ ಮಂಡಲ ಬಂದಿದೆ. ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಮಂತ್ರಿಗಳು ವೈದ್ಯರು. ಅವರೇ ಡಾ.ಮಲಕರಡ್ಡಿ. ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎಂದೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರೆಂದೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯರೆಂದೂ, ಆಡಳಿತಗಾರರೆಂದೂ ಹೆಸರು ಪಡೆದವರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಶೋಧಕರೂ ಹೌದು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಸವಾಲು ಎಸೆದಿದೆ. ಜಂಗುಗಟ್ಟಿದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಅವರು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಸೇವೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಷತೆ ಮರೆಯಾಗಿ ದಕ್ಷತೆ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದು ಜರುಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಡವರಿಗೆ, ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಗಬಹುದು. ಈ ಸಾಹಸದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಮಲಕರಡ್ಡಿ ಅವರಿಗೆ ಯಶ ಸಿಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸೋಣ. ●

ಡಾ. ಪ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ರೋಗದ ಲಸಿಕೆಗಳು



ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ರೋಗದ ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯ ಹೆಸರು 'ರೇಬೀಸ್'. ಕೆಲವು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತದಂತೆ ಈ ಆಂಗ್ಲಪದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಿಂದಲೇ. 'ರಭಸ' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ರೇಬೀಸ್ ಪದ ಹುಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚಲನವಲನ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಹಳ ರಭಸದಿಂದ ನೆಡೆಯುವುದು.

ಈ ರೋಗ ಬರಲು ಒಂದು ವೈರಸ್ ಕಾರಣ. ಮಾನವರಿಗೆ ರೋಗ ಬರುವುದು ಪ್ರತಿ ಶತ 99ರಷ್ಟು ನಾಯಿ ಕಡಿತದಿಂದಲೇ. ಇನ್ನುಳಿದ 1 ಪ್ರತಿಶತ ರೋಗ ಬೇರೆ ವಿಧಗಳಿಂದ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ದೇಶದ ಮಹಾವಿಜ್ಞಾನಿ ಲೂಯಿ ಪಾಶ್ಚರ್ ಈ ರೋಗದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದನು. ಕೊನೆಗೆ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಒಂದು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದನು. ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ 'ಸೆಂಪಲ್' ಎಂಬ ವೈದ್ಯನು ಕುರಿಯ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದನು. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸೆಂಪಲ್ ಲಸಿಕೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಇದೇ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವೆವು. ಅಂದಾಜು ಪ್ರತಿಶತ 10ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಕಣಜಾಲಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ನಿಲುಕದಂಥ ಬೆಲೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಕಾರಣ ಇದರ ಲಾಭ ಕೇವಲ ಹಣವಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ.

ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದ ಮೂರನೇಯ ಹಂತದ ಲಸಿಕೆ ಈಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಲಿದೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಣಜಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಗುಂಪಿನ ಲಸಿಕೆಗಳ ಉಪಚಾರ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕಿತ್ತು. ಸೆಂಪಲ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕುಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನೋವು ಸಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಎರಡನೆಯ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಲಸಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೆದುಳಿನ ಅಂಗಾಂಶವು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಮರಣಾಂತಿಕ ಮಿದುಳುರಿತ ಬರಬಹುದಿತ್ತು.

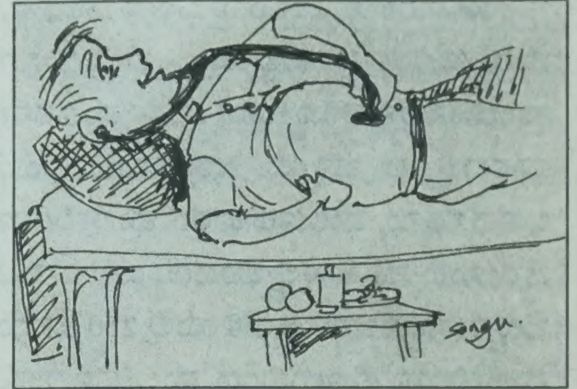
ಇವೆರಡೂ ತೊಂದರೆಗಳು ಎರಡನೆಯ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಯವಾದವು. ಆದರೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ದ ನೋವು ಉಳಿದೇ ಉಳಿಯಿತು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೊಸ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವರು. ಇದನ್ನು ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಯಂತೆ ಹನಿ ಹನಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನುಂಗಬೇಕು. ಇದರ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಇದರಿಂದ ಬರುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುವುದು.

ಹನಿ ಲಸಿಕೆಯ ಬಳಕೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಮೊದಲು ಶ್ರೀಲಂಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ರೋಗದ ಹಾವಳಿ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಜಾಸ್ತಿ ಆಯಿತು. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಶ್ರೀಲಂಕಾ ಸರಕಾರವು ತನ್ನಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ನಾಯಿಗಳಿಗೂ ಹನಿ ಲಸಿಕೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಪಶುವೈದ್ಯರು ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ನಾಯಿಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಹನಿ ಲಸಿಕೆಯ ಉಪಚಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ರೋಗಕ್ಕೇನೂ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಉಳಿದವರು ಮಾಡುವ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಲಾಗದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಿಗೆ ಇದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಡಳಿತಗಾರರಿಗೆ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲ.

ಕಾಲಾ ಅಝೂರ ಹಾಗೂ ಗಾವಠಿ ಔಷಧ



ಕಾಲಾ ಅಝೂರ ಒಂದು ರೋಗ. ಕಾಲಾ ಎಂದರೆ 'ಕಪ್ಪು' ಅಝೂರ ಎಂದರೆ 'ಜ್ವರ'. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವನು. ರೋಗಿಯ ತ್ವಚೆಯು ಕಪ್ಪು ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು. ಕಾಲಾ ಪದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥವೆಂದರೆ 'ಕೆಟ್ಟ'. ಈ ರೋಗವು ಮರಣಾಂತಿಕ ಎಂಬುದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಜ್ವರ ಎನ್ನಲೂ ಬಹುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಒಂದು ಪರಾವಲಂಬಿಜೀವಿ. ಏಕಕೋಶ ಜೀವಿ. ಹೆಸರು 'ಲೀಶ್‌ಮನಿಯಾಡೊನೋವ್ಯಾನಿ' ಎಂಬುದು. ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಉಸುಬಿನ ನೊಣಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು.

ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧವೇ ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಈ ಔಷಧಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೋತು ಹೋಗುವುದುಂಟು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಬೇರೆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಒಂದು ಸಲ ಬಿಹಾರ ರಾಜ್ಯದ ಪಕುಲ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿಯ ಸತಿಯಾ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಇಂಥ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಭೇಟಿಯಾದ. ತನ್ನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ. ಆ ಗಾವಠಿ ವೈದ್ಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಮಾಡುವೆನೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ. ತನಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಉಪಚರಿಸಿದ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ರೋಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಯಿತು. ಈ ಸುದ್ದಿ ಮೊದಲು ಉಪ

ಚರಿಸಿ ಸೋತು ಹೋಗಿದ್ದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪಿತು. ಅವರು ಸಂತೋಷಪಟ್ಟರು. ತಾವು ಸೋತ ರೋಗಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅವರು ಗಾವಠಿ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಅವರೂ ಗುಣ ಕಂಡರು.

ಎರಡನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಈಗ ಇಡಲಾಯಿತು. ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯ ವೈದ್ಯರು ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಗಾವಠಿ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರು. ಅವನು ಉಪಚರಿಸುವ ವಿಧಾನ ನೋಡಿದರು. ಅವನೊಡನೇ ಇವರೂ ಆ ಔಷಧವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಕಲಿತರು. ಗಾವಠಿ ವೈದ್ಯ ಏನನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡದೇ ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಿವರಿಸಿದ.

ಮೂರನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟರು. ಈಗ ಈ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಲಾಯಿತು. ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ಔಷಧ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದ ರೋಗಿಗಳೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾದರು. ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮಂಥ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ರೋಗ ಇಂಥದ್ದೇ ಎಂದು ಖಚಿತವಾದ ಮೇಲೆ ಗುಣವಾದ ರೋಗಿಗಳು ಹೊಸ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಔಷಧ ತಯಾರಿಸುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸಿದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾಲಾ ಅಝಾರ್ ರೋಗವೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಇದು ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ. ನಿಜವಾದ ಸಾಹಸ. ಭಾರತದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಜರ್ಮನಿ ಯಿಂದ ಮದ್ದು ಬರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಮದ್ದು ಅದೇ ನೆಲದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಜರುಗಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಬೇಕು, ಸಂತೋಷಿಸಬೇಕು.

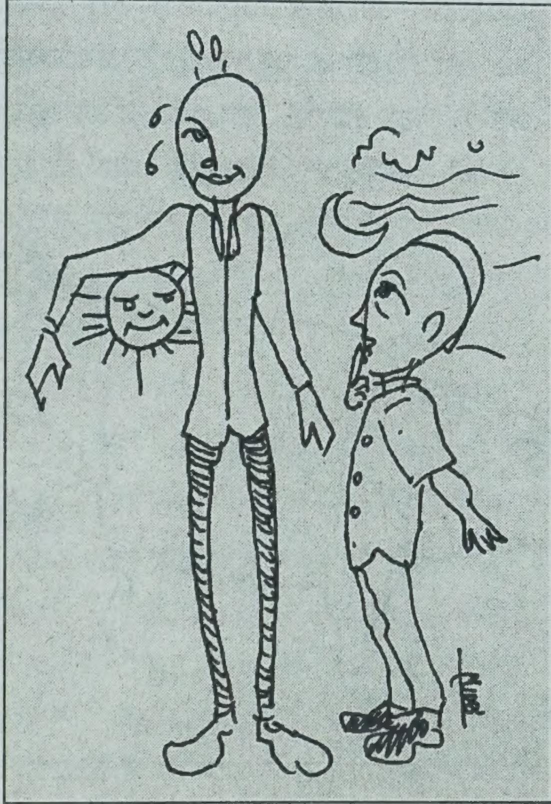
ಇಂಥ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದವರು ಕ್ಯಾಥೋಲಿಕ್ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು. ಇದು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಸಂಸ್ಥೆ.

ಇದರ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಎಂದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ. ಇಂಥ ಮದ್ದನ್ನು ಈಗ ಲಖ್ನೌದಲ್ಲಿದ್ದ ಔಷಧ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವರು ಈ ಮದ್ದಿನಲ್ಲಿರುವ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಯಾವ ಘಟಕವು ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಅದು ಸಂಶೋಧನೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲ .

ಆದರೆ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತಲೆದೂಗಿಸುವಂಥದ್ದು.

ಎತ್ತರವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಬೇಕು

ಡೆನ್‌ಮಾರ್ಕ್ ದೇಶದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧನಗರ ಕೋಪನ್‌ಹ್ಯಾಗನ್‌ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ ಇದೆ. ಅದರ ಹೆಸರು ಡ್ಯಾನಿಷ್ ಪಿಡುಗು ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ. ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಜಾನ್ ವೊಲಫರ್ಪ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಇರುವರು. ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎತ್ತರಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟುವ ಋತುವಿಗೂ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ ?



ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ಅವರು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ತಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಬೆಳೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಎತ್ತರವನ್ನು ಅಳೆದರು. ಅದರೊಡನೆ ಅವರು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಬರೆದುಕೊಂಡರು. ಎರಡೂ ಸಂಗತಿಗಳು ತುಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಫಲಿತಾಂಶವೆಂದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಒಂದು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಜಾಸ್ತಿ ತೂಕದವರಿರುತ್ತಾರೆ.

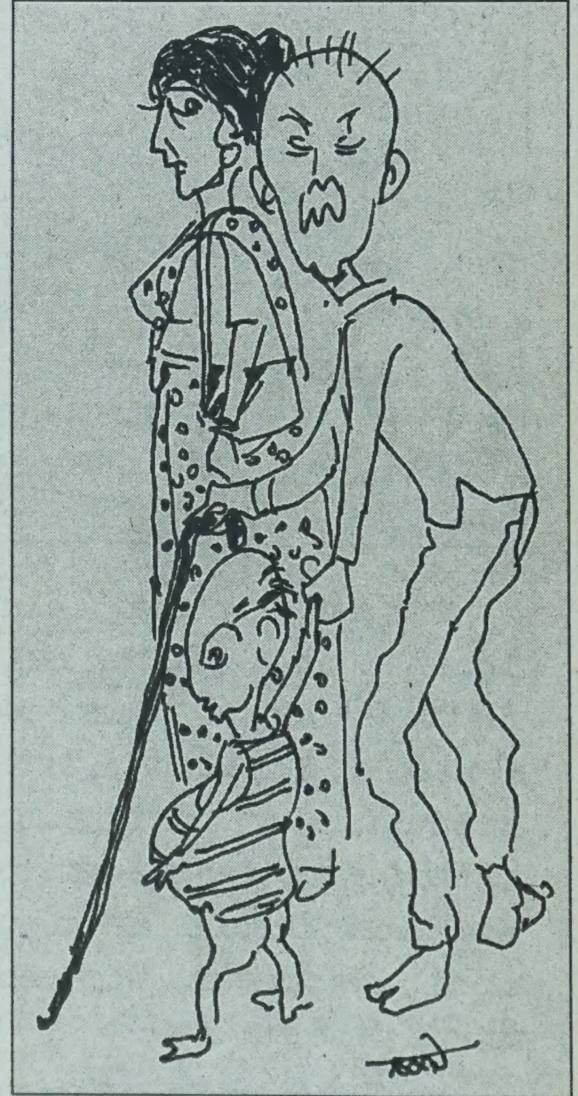
ಈ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯಲು ಈ ಸಂಶೋಧಕರು 11,66,206 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರಂತೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು 1973 ಮತ್ತು 1994 ನಡುವೆ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದ್ದರು.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತರ್ಕದಂತೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ದ್ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದುವುವು.

ಉಷ್ಣ ವಾತಾವರಣ ಇರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇಂಥ ಸಂಗತಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕಾದರೆ ಇಲ್ಲಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಹ ಇಂಥ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪುರುಷ ಫಲವತ್ತತೆ ಮೂವತ್ತರೊಳಗೆ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶದ ಟೌರ್ಸ ಎಂಬ ನಗರದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮೇಳನ ಜರುಗಿತು. ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಶಿಶುತಜ್ಞರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಪುರುಷರ ಫಲವತ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು

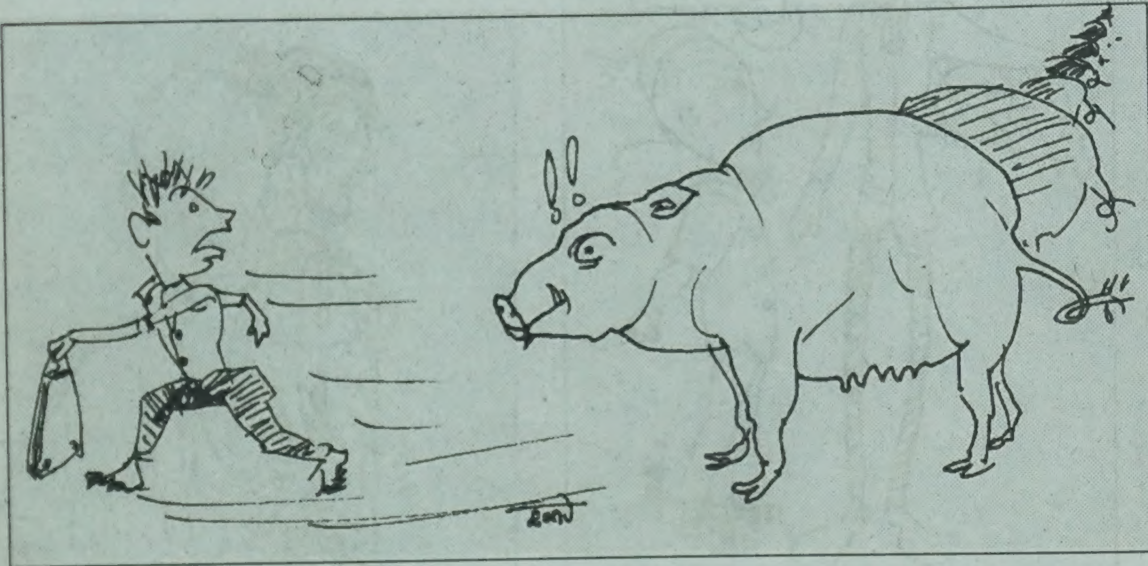


ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಮಂಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಅವರು ಮೂವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗುವತನಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಮೂವತ್ತು ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿ

ಕುಂದುತ್ತ ನಡೆಯುವುದು. ಅವರು ನಲವತ್ತರಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಈ ಶಕ್ತಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕುಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ನಲವತ್ತು ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಪುರುಷರು ಎಷ್ಟೇ ಯುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅಶಕ್ಯರು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೂ ಹುಟ್ಟುವ ಶಿಶುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಗುಂಗು ಹಿಡಿಸಿಕೊಂಡ ನವ ದಂಪತಿಗಳು ಇತ್ತ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಡೈಯೋಕ್ಸಿನ್ ಘಟಕ



'ಡೆಯೋಕ್ಸಿನ್' ಎಂಬುದು ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ. ಇದನ್ನು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇಕೆಂದೇ ಪಶುಗಳ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಹಂದಿಗಳು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಬೆಳೆದವು. ಹಂದಿಯ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅದರ ರುಚಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಪ್ಪ ಕೊಬ್ಬರಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಇಂಥ ಹಂದಿ ಮಾಂಸದ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್ ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಘಟಕವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಹಂದಿಯ ಮಾಂಸದ ಬೇಡಿಕೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ತಗ್ಗಿತು. ಇಂದು ಈ ಭಯವು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿದೆ. ಬೆಲ್ಜಿಯಮ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 223 ಹಂದಿ ಸಾಕಾಣಿಕೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಾಲೀಕರು ತಮ್ಮ ಹಂದಿಗಳಿಗೆ ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ತಿನಿಸಿದ್ದರು. ಅವು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂತಿದ್ದವು. ಈಗ ಈ ಹಂದಿಗಳ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್ ರಸಾಯನಿಕ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಕಾರಣ ಈ ಹಂದಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಜನರು ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ದರಿಲ್ಲ. ತಿಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಸಧ್ಯದ ಪ್ರಮೇಯವೆಂದರೆ ಇಂಥ ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಏನು ಮಾಡುವುದು ? ಅವುಗಳನ್ನು ಕಡಿದು, ತಿನ್ನಲೂ ಆಗದು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಹಾಕುತ್ತಾ ಸಾಕಲೂ ಆಗದು.

ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ 1996ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೂ ಇಂಥದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿತ್ತು. ಆಗ ಅವರು ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೇ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಹಸುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿದ್ದರು. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಗೋಮಾಂಸದ ಮೇಲಿನ ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ತೆಗೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನಿರ್ಬಂಧದಿಂದ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ಸುಮಾರು 100 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಹಾನಿ ಆಗಿದೆ. ಈಗ ಬೆಲ್ಜಿಯಮ್ ಹಂದಿಗಳಿಂದ ಆ ದೇಶಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ಹಾನಿ ತಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿದೆ. ಸುದೈವಕ್ಕೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ದಿನಗಳು ದೂರ ಇವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸದ ವಾಸನೆಯಿಂದಲೇ ರೋಗ ನಿಧಾನ

ಇದೇನು ಹೊಸ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರು ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಬಲ್ಲರು. ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿ ಕೀಟೋಸಿಸ್ ತೊಡಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಅವನ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆತ ಹಣ್ಣಿನ ವಾಸನೆ ಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಿಟೋನ ಘಟಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವು ಪುಪ್ಪುಸ, ಮೂತ್ರ, ಬೆವರುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಕೃತು ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಅವರ ಶ್ವಾಸವು ಮಲದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕಾರ್ಯಹೀನವಾದರೆ ಆ ರೋಗಿಗಳ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದ ಯುರಿಯಾ ಘಟಕದ ವಾಸನೆ ಬರಬಹುದು. ಹೆಲಿಕೊಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇದೆ. ಇದು ಜಠರದ ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತಣೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಠರ ಹುಣ್ಣು- ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇಂಥ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸಾಕಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಅಮೋನಿಯಾ ಅನಿಲದ ವಾಸನೆ ಬರುವುದು.

ಇದೆಲ್ಲ ನಿಜ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವರು ರೋಗಿಯ ಶ್ವಾಸ ತಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡುವರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ವಾಸನೆ ಬಂದರೂ ಅದು ಇಂಥದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯ. ಉಳಿದವರಿಗೆ ವಾಸನೆಯೇ ತಿಳಿಯಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಬರುವ ವಾಸನೆ ರೋಗಿಯ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿದೆಯೋ ? ಅಥವಾ ಸುತ್ತಲಿನ ಆವರಣದಿಂದ ಬರುತ್ತಿದೆಯೋ ? ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲೆಂದು ಇಬ್ಬರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಹೊಸ ಯಂತ್ರವನ್ನೇ ರಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಈ ಯಂತ್ರದ ಕೊಳವೆಯೊಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಹೊರಬರುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಆ ಯಂತ್ರ ರೋಗಿಗೆ ಇಂಥ ರೋಗ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಅಮೇರಿಕೆಯ ಬೊಸ್ಟನ್ ಶಹರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಸಾಯನಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಈ ಯಂತ್ರ ಪೇಟೆಗೆ ಬರಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕವನ್ನು ನೋಡಲು ಯಂತ್ರಗಳಿವೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಯಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಶ್ವಾಸದ ವಾಸನೆ ಗುರುತಿಸಿ ರೋಗ ನಿದಾನ ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರಗಳು ಬರಬಹುದು. ●

ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ಹಸುಳೆಗಳು



ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಳವಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ಏಡ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಗು ಅನೇಕ ಜನ್ಮದತ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಕಳವಳಪಡುವಂತಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನ ನೆಕರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸ್ಟೀಫನ್ ಬ್ಲಾಂಚೆ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ನೆಕರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಈ ತಂಡ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಹೊಂದಿರುವ , ಸುಮಾರು 1000 ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದು, ಇವರಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಜನರು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತಿದ್ದರೂ ಆ ಕೂಸುಗಳು ನ್ಯೂರೋಜನೇರೇಟಿವ್ (ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ) ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದುದಾಗಿ ಹೇಳಿರುವ ಅವರು ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಮರಣ ಖಚಿತ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರಲ್ಲದೇ, ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕಣಗಡ್ಡಿ (Mitochondria) ಗಳ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 32ನೇ ವಾರದಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ AZT ಮತ್ತು 3 TC ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಕಣಗಡ್ಡಿಗಳಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಅಪರೂಪದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು 10,000 ಜನನದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಥವಾ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಲಂಡನ್ನಿನ ಏಡ್ಸ್ ತಜ್ಞ ಗರೇಟ್ ಟ್ಯೂಡರ್ ಮತ್ತು ವಿಲಿಯಮ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

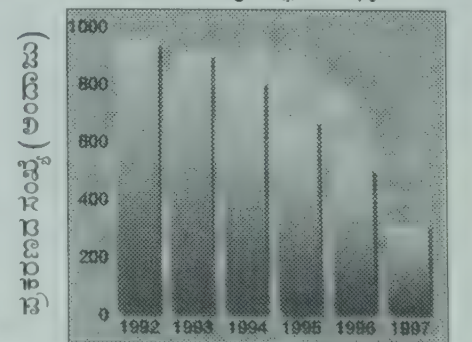
ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣದಲ್ಲಿನ ಡಿಎನ್‌ಎದೊಂದಿಗೆ AZT ಸೇರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದು ಜೆನೆಟಿಕ್ ಕೋಡ್ ಕಾರಣವಾಗುವ ಡೈಮಿಡೈನ್‌ನನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಓಫೆಲಿನಾ ಓಲಿವೆರೋ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ. ಇದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಳವಳಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಿದೆ.

ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ವಿಚಲಿತರಾಗದ ವೈದ್ಯರೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು AZT ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಶೇ.25 ರಿಂದ 35ರಷ್ಟು ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 3ನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ AZT ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ಶೇ. 10ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ತಜ್ಞರ ಖಚಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಹೆರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕ, ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ. ಆದರೆ AZT ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಂಬಿ ಹಲವು ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಅಪಾಯದ ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವೈದ್ಯರು ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಗರ್ಭಧರಿಸ ಕೂಡದೆಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರಾದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ವಿಷಾದ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ★

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರಮಾಣ



ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕುಳ್ಳ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಔಷಧಿ ಜನ್ಮದತ್ತವಾದ ಅನೇಕ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನ

● ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ, ಸಹಜವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತೀವ ಭಯವಿದೆ. ಇದು ಕೆಟ್ಟ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ' ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿ ಎಲ್ಲರ ಪಾಲಿಗೆ 'ಅಸ್ಪೃಶ್ಯ'ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತನಗೆ 'ಏಡ್ಸ್' ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಕನಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಯೋಚಿಸಲು ಯಾರೂ ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾನೆ.

''ಸರ್, ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸಿನ ಜೊತೆ ಶರೀರ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಿದೆ. ನನಗೆ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು, ನನ್ನ ಸಂಯಮವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದಳು. ನನಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬಂದಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನದ ಕೀಟ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿದೆ. ಆದರೆ ಡಾಕ್ಟರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲು ಭಯ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಭಯ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ರೋಗ ನನಗಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ನಾನು ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಏಡ್ಸ್ ಇದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ, ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಬಂಧು ಬಳಗಕ್ಕೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ಮುಖ ತೋರಿಸಲಿ? ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷ ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ಶಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆ ಹೆಂಗಸು ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ, ಅವಳನ್ನು ನಾನು ಏಕೆ ದೂರ ತಳ್ಳಲಿಲ್ಲ? ನಾನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿ ಬರಬೇಕಿತ್ತು. ನಾನೆಂತಹ ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನವನು?'' ಎಂದು ಬಿಕ್ಕಳಿಸಿ ಅಳತೊಡಗಿದ ರವೀಂದ್ರ.

''ಈ ಬೆಡ್‌ನ ಪೇಶಂಟ್ ಎಲ್ಲಿ ಸಿಸ್ಟರ್?'' ಬೆಳಗಿನ ರೌಂಡ್ಸ್ ಮಾಡಲು ಬಂದ ಡಾ. ಸೋಮನಾಥ ಕೇಳಿದರು.

''ನಾನು ನಿನ್ನೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಪೇಶಂಟ್ ವಿಚಾರ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ, ಸೂಜಿ ಮೂಲಕ ಮಾದಕವಸ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ'' ಎಂದಿದ್ದೆ. ಇದನ್ನು ಈ ಪೇಶಂಟ್ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ. ನೀವು ರಕ್ತದ ರೊಟಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಹೋದಿರಿ. ತನಗೂ ಏಡ್ಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿ ಓಡಿ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ನಿನಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡೋಲ್ಲ, ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ನಿನ್ನ ಪರ್ಮಿಶನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೇ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದರೂ ನಂಬದೇ, ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳದೇ ಹೊರಟು ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ಮನೆಗೂ ಹೋಗಿಲ್ಲವಂತೆ ಡಾಕ್ಟರ್. ಈ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಅಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಳು.'' ಎಂದಳು ಸಿಸ್ಟರ್ ಜೋಸೆಫಿನ್.

ಪರೀಕ್ಷಾಪೂರ್ವ ಸಲಹೆ, ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಸಮ್ಮತಿ ಪಡೆಯುವುದು PRE-TEST COUNSELLING & INFORMED CONSENT.

'ಹೈರಿಸ್ಕ್' ನಡವಳಿಕೆಗಳಾದ ಹೊಸಬರು ಅಥವಾ ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವವರು, ಸಲಿಂಗರತಿಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳವರು, ಸೂಜಿ ಮುಖಾಂತರ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವಿಸುವವರು, ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು, ಈ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸದೇ ಇತರರಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ದಾನ ಪಡೆದವರು. ಇವರಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿರುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರ ರಕ್ತದ ಎಲೀಸಾ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಅವರಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಲೇಬೇಕೆಂಬ ನೀತಿ ನಿಯಮಾವಳಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಎಲಿಸಾ ಟೆಸ್ಟ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂದರೆ ಏನರ್ಥ, ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂದರೆ ಏನರ್ಥ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಎಲಿಸಾ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದರೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ರೋಗಾಣು ಈಗ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವೇ ವಿನಃ ಅವರಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಈ ಸೋಂಕು ತನ್ನಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಸೂಚಕ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿರುವ ಅತಿಭಯ, ಹೇಸಿಕೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆಯ ಮುಖಾಂತರ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಗಲ್ಲದೆ ಮತ್ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಫಲಿತಾಂಶದ ವರದಿ ಸೀಲಾದ ಕವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಫೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಇಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಎಚ್‌ಐವಿ ರೋಗಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಎಚ್‌ಐವಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದರೆ, ಈ ಸಲದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರೋಗಾಣು ಇರುವ ಸುಳಿವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ವಿಫಲವಾಗಿದೆ ಎಂದಷ್ಟೇ ಅರ್ಥ. ರೋಗಾಣು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಟೆಸ್ಟ್ ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಗೇ ಇದ್ದು, ಆನಂತರ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಮರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯ. ಆಗಲೂ ಎಚ್‌ಐವಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಹೈರಿಸ್ಕ್ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಶಪಥ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸ್ವಯಂ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಹಿಂದೆ ನಡೆಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿಗಿರುವ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ, ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ, ಅಸಹಾಯಕ ಭಾವನೆ, ಭಯ, ಕೋಪ, ದುಃಖಗಳಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ

ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಅಂತೆಯೇ ಆತನ ಮನೆಯವರಿಗೂ ಆ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರೆತರೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನ ಬದುಕಿಗೆ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಡ್ಸ್ ವೈರಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ, ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುವ ಕಲೆಯನ್ನು, ಕೌಶಲವನ್ನು ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು, ನರ್ಸ್‌ಗಳು, ಇತರ ವೈದ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು, ಸುಲಭ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು (ಆಳ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಸಂಗೀತ, ಆಟಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ-ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು).

ಪರೀಕ್ಷಾ ನಂತರದ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನ
Post-test counselling

ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಟೆಸ್ಟ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿದೆಯೇ, ನೆಗೆಟೀವ್ ಆಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಟೆಸ್ಟ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂದಿದ್ದಾದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೆಳಕಾಣುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(1) ನಿರಾಕರಣೆ (Denial) : ಇದೊಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮ. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಕಟು ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ. 'ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರೇ, ರಿಪೋರ್ಟ್ ತಪ್ಪಿರಬೇಕು. ಯಾರದೋ ರಿಪೋರ್ಟನ್ನು ನನ್ನ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸಿರಬೇಕು. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ನನಗೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು.

(2) ದುಃಖ: ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕತೆ ಮುಗಿಯಿತು. ತನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ಇನ್ನು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಜೀವನ, ಇತರರ ತಿರಸ್ಕಾರ, ಹೀನಾಯ, ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಕೃತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಿಂದ ದುಃಖ ಉಮ್ಮಳಿಸಿ ಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕ ಬಹುದು, ಅಳಬಹುದು. ನನ್ನನ್ನು ಸಾಯಿಸಿ ಬಿಡಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಬದುಕಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಪ್ರಲಾಪಿಸಬಹುದು. ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದ ಬೇಗೆಯಿಂದ ನರಳಬಹುದು.

(3) ಭಯ : ತಾನು ನಾಳೆಯೇ ಸಾಯ ಬಹುದು. ತನ್ನ ಜೀವನ ಇನ್ನೆಷ್ಟು ದಿನ, ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಮರಣಶಾಸನ, ತನ್ನ ಆಶ್ರಿತರ ಗತಿ ಏನು? ಇನ್ನೂ ತಾನು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೊಂದು ನೋವನ್ನು, ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕೋ, ತನಗೆ ಎಂತಹ ಹೀನಾಯ, ಭಯಂಕರ ಸಾವು ಕಾದಿದೆಯೋ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಮನೆಯವರ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಷ್ಟು ಭಯಾನಕವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತೀವ್ರ ಆಂತಕಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು.

(4) ಕೋಪ : ತನಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸನ್ನಿವೇಶ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಕೋಪ ಬರಬಹುದು. ತಾನು ಮಾಡಿದ ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಾಡದ ತಪ್ಪಿಗೆ ತನಗೆ ಏಕೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಎಂದು ಕಿಡಿಕಾರಬಹುದು. ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಹಚ್ಚಿ ತನ್ನನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿದ ವರನ್ನು, ತಾನು ನಾಶ ಮಾಡಿಯೇ ತೀರುತ್ತೇನೆ. ನನಗಿರುವ ಸೋಂಕನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

(5) ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಶಾವಾದ : ಇನ್ನು ತನಗೆ ಯಾವ ಭವಿಷ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ತನ್ನ ಅಂತ್ಯ ಸಮೀಪಿಸಿ ಆಯಿತು. ತಾನಿನ್ನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ. ಇತರರಿಗೆ ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ. ತನಗೆ ಯಾರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಾನಿನ್ನು ರೋಗದ ಗೂಡು. ಎಲ್ಲರ ತಿರಸ್ಕಾರ, ಉದಾಸೀನತೆ, ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಅರ್ಹ. ಅಸ್ಪೃಶ್ಯ ಎಂಬ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವೈದ್ಯ-ವೈದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಭಾವನಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆದ ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲವೂ ಮುಗಿದು ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಅಂತ್ಯ ಬಂದಂತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಏಡ್ಸ್ ಬರಲು ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಾಗಬಹುದು. ಸಮಯ ಸಾಧಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಬಂದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಜೀವನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಎಂದರೆ ಸೋಂಕು ತನ್ನಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬಾರದು (ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡ), ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಾರದು, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬಳಸಿ ನಾಶಮಾಡುವ ಸಿರಿಂಜ್ ಸೂಜಿಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದಾಗ ತಾನು ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ. ●

ಆಪ್ತಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುವವರನ್ನು COUNSELLOR ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳಿವು.

C = CARING : ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತೃ ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದ್ಧತೆ ಇರಬೇಕು.

O = OBLIGING : ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು, ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಪೂರೈಸುವವನಾಗಿರಬೇಕು.

U = UNDERSTANDING : ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೋವು ಅವಮಾನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

N = NEUTRAL = NON JUDGEMENTAL : ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆಡಬಾರದು. ಧರ್ಮ-ಅಧರ್ಮ ನ್ಯಾಯ-ಅನ್ಯಾಯ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಾರದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆಟ್ಟವನೆಂತಲೋ, ಅಪರಾಧಿಯೆಂತಲೋ ನೋಡಬಾರದು.

S = SUPPORT : ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೆರವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸಹಾಯ, ಆಸರೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಆ ಬಗೆಯ ನೆರವು-ಆಸರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೆಯವರು-ಬಂಧುಮಿತ್ರರಿಂದಲೂ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

E = EXPRESSION : ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನೂ, ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳನ್ನೂ ಸರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಅವು ಒಂದು ದಿನ ವಿಕೃತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

L = LISTEN WITH EMPATHY : ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸಬೇಕು.

L = LONELINESS : ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. 'ನಾನಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಹಲವಾರು ಜನ ಇದ್ದಾರೆ. ನೀನು ಒಂಟಿಯಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

O = OPTIMISM : ಎಚ್‌ಐವಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರಾಶೆ-ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ಬದುಕಲು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಲು ಕಲಿಸಬೇಕು.

R = RESOURCES : ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಂದೆ ಜೀವನ ಮಾಡಲು ಉಪಯುಕ್ತನಾಗಿ ಬದುಕಲು ಏನೇನು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಬೇಕೋ, ತಜ್ಞರ ನೆರವು ಬೇಕೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿನ ಹರಳಿಗೆ ಬಿಯರ್ ಮದ್ದು

ಬಿಯರ್ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಯರ್ ಕುಡಿದರೆ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿನ ಹರಳಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಫಿನ್ಲೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರತಿ ಬಾಟಲ್ ಬಿಯರ್‌ನ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಗಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಯರ್ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ.40ರಷ್ಟು 'ಕಿಡ್ನಿಸ್ಟೋನ್' ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಬಿಯರ್‌ನಲ್ಲಿಯ ಯಾವ ಅಂಶ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ವರದಿ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲವಾದರೂ ನೀರು, ಸಾರಾಯಿ ಅಥವಾ ನೊರೆಯಲ್ಲಿನ ಮಿಶ್ರಣಗಳು ಬಹುಶಃ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಫಿನ್ಲೆಂಡ್ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಕಿಡ್ನಿ ಹರಳುಗಳು ಒಂದು ವೇಳೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಮೂತ್ರ ಸಂಚಲನೆಯನ್ನು ಈ ಕಲ್ಲುಗಳು ತಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದು ಹೆಚ್ಚು ನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಹಾನಿ ತರಲಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣ ಎನ್ನುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಆಹಾರ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸಿಲ್ಲವಾದರೂ ಫಿನ್ಲೆಂಡಿನ 50-69 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಸುಮಾರು 27000 ಪುರುಷರನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಬಿಯರ್ ಸೇವನೆ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಬಿಯರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮೂತ್ರದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ಅದನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ



ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಈ ಮುಂಚೆ ಹಲವು ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

(Dilute) ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಶೋಧಕರು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಬಿಯರ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹಾಪ್ಸ್(Hops- ಮದ್ಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಹಿ ರುಚಿ ಕೊಡಲು ಬಳಸುವ ಹಾಪ್ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಯಿ) ಎಲುವುಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರಾದ ಹಿರ್‌ಪೋವೆನ್ ಹಾಗೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಲ್ಲ

ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಈ ಮುಂಚೆ ಹಲವು ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿ ವಾರದಲ್ಲಿ 35 ಯುನಿಟ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ(ಒಂದು ಬಾಟಲ್ ವೈನ್, ಆರು ಬಾಟಲ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಗೆ ಸಮ. ಒಂದು ಪಿಂಟ್ ಬೀರ್ ಎರಡು ಯುನಿಟ್‌ಗೆ ಸಮ, ಮತ್ತು ಒಂದು ಅಳತೆಯ ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಒಂದು ಯುನಿಟ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಗೆ ಸಮ)ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಲಕ್ವಾ (ಸನ್ನಿಪಾತ) ದಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

22 ಯುನಿಟ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಬಂಧವೂ ಸಹ ನಿರಾಶಾದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮರ್ಥನೆ ದೊರೆತಿಲ್ಲ ಎಂದಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸದವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (ವಾರಕ್ಕೆ 14 ಯುನಿಟ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸುವವರು) ಕುಡಿಯುವ ವರಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿದೆ. ಆದರೆ 22 ಯುನಿಟ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ◆

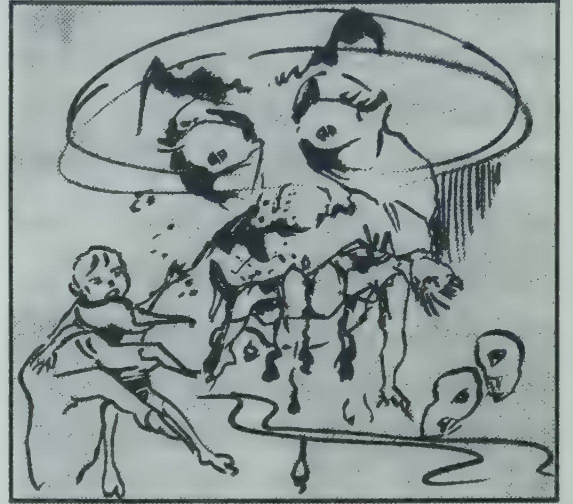
ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳ ಭಕ್ಷಕ 'ಜೆಇ ರಾಕ್ಷಸ'

● ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆ ಈ ವರ್ಷವೂ ಜೆಇ ರಾಕ್ಷಸ ಬಳ್ಳಾರಿಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿದ್ದಾನೆ. ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳ ಮೈಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕ್ರೂರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ನುರಿಸಿ ನುಂಗಿದ್ದಾನೆ. ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನುಂಗುವನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ರಾಕ್ಷಸ ಹೋದ ವರ್ಷ, 1998ರಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟಾಗ 176 ಮಕ್ಕಳ ಮೈಮೇಲೆ ಕೈಆಡಿಸಿತ್ತು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 28 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಈ ವರ್ಷ ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ನುಂಗಿದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳ ಭಕ್ಷಕ 1997ರಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟಾಗ 319 ಮಕ್ಕಳ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿ, 66 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಭೀಕರ ಹಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ 1997ರ ಹಾವಳಿ ದೊಡ್ಡದು. ಈ ವರ್ಷ ರಾಕ್ಷಸನ ಯೋಜನೆ ಏನಿದೆಯೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

'ಜೆಇ' ಎಂಬುದು ರಾಕ್ಷಸನ ಹೆಸರು. ಇದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವ ಹೆಸರು. ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು ಜಪಾನೀಯ ಮಿದುಳುರಿತ ಅಂದರೆ 'ಜಪನೀಸ ಎನ್‌ಸೆಫೆಲೈಟಿಸ್' (ಜೆಇ) ಎಂದು. ರಾಕ್ಷಸ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಆಕಾರ ಗುಡ್ಡದಂತೆ ಇರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಈ ರಾಕ್ಷಸನ ಆಕಾರ ಬಲು ಚಿಕ್ಕದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರಿಸದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರಕ್ಕೂ ನಿಲುಕದು. ಅದನ್ನು ನೋಡಲೇಬೇಕೆಂದರೆ ನೀವು ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದಲೇ ನೋಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಮಿಲಿಮೀಟರದಲ್ಲಿ 10 ಸಾವಿರ ಭಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತಹ 8 ಇಲ್ಲವೆ ಹತ್ತು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದರೆ ಆಗುವ ಆಕಾರದಷ್ಟು ಇದರ ಗಾತ್ರ. ರಾಕ್ಷಸನು ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರವೋ ಅಷ್ಟೇ ಅಗಲವೂ ಹೌದು. ಹೀಗಾಗಿ ನೋಡಲು ಅದು ಚೆಂಡಿನಂತೆ ತೋರುವುದು. ಮೈತುಂಬ ಕೂದಲುಗಳಂಥ ಅಂಗಾಂಗಗಳು. ಈ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ರಾಕ್ಷಸ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲದು. ಅವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಓಡಾಡಬಲ್ಲದು. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಭಿತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದು ಅವುಗಳ ದೇಹ ಸೇರಬಲ್ಲದು. ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಕೊಟ್ಟು ಅವನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಮಾನವ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಜೀವಕಣವನ್ನು ಅದು ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲದು. ಭಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ರಾಕ್ಷಸನಿಗೆ ಮಿದುಳು ಜೀವಕೋಶ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ. ಮಿದುಳು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಾಶಿರಾಶಿಯಷ್ಟು ತಿನ್ನುವುದು. ಅದು ತಿಂದು ಎಸೆದಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಹೆಣಗಳು ಕೊಳೆತು ರೊಜ್ಜಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಳೆತು ನಾರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮಗು ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ರಾಕ್ಷಸನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾಹನವುಂಟು. ನಾವು ಜೆಟ್ ವಿಮಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಈ ರಾಕ್ಷಸ ಸೊಳ್ಳೆ ಅಂದರೆ ಗುಂಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗವಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡದೇ ಹಂದಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅವಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳದಾನ ಮಾಡಿದ ಹಂದಿಯನ್ನು ಈ ರಾಕ್ಷಸ ಪೀಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದು ಕೃತಜ್ಞ. ಹಂದಿಯೂ ಅಷ್ಟೆ. ಈ ರಾಕ್ಷಸನಿಗೆ ಹಂದಿ, ವಸತಿ, ಊಟೋಪಚಾರ ಕೊಟ್ಟು ಆದರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಂದಿಯ ಆದರ ಸತ್ಕಾರ ಉಂಡು, ತನ್ನ ಸಂತತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹಂದಿಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವಿಸುವ ಸೊಳ್ಳೆಗೆ ರಾಕ್ಷಸನ ಅರಿಕೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಹಂದಿಯ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು

ಜಪಾನೀಯ ಮಿದುಳುರಿತ ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮಾನವರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಿದುಳಿನ ಉರಿಯೂತಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನೇ ನಾವು 'ಜೆಇ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.



ದೇಹದೊಳಗಿನ ರಾಕ್ಷಸ ಗಣವು ಬರಬೇಕೆಂದು ಕೂಗು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಸೀಟಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ರಾಕ್ಷಸ ಗಣವು ವೇಗದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಕುಳಿತ ಸ್ಥಳದ ಕಡೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆ ತನ್ನ ಮೊನಚಾದ ಸೊಂಡಿಯನ್ನು ಹಂದಿಯ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ನೆಡುತ್ತದೆ. ಸೊಂಡಿಯನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸೊಳ್ಳೆ ಹಂದಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವದು. ರಕ್ತದೊಡನೆ ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ರಾಕ್ಷಸ ಗಣವು ನಾ ಮುಂದೆ ನೀ ಮುಂದೆ ಎಂದು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಸೊಂಡಿಲನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ನಿಜವಾಗಿ ರಾಕ್ಷಸ ಗಣಕ್ಕೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಭಾಡಿಗೆಯ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಇದ್ದಂತೆ. ರಾಕ್ಷಸ ಗಣದ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹಾರುತ್ತ ಹಾರುತ್ತ ಮಾನವರ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಕೂಡ್ರುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಮೊನಚಾದ ಸೊಂಡಿಲನ್ನು ಮಾನವರ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ನೆಡುತ್ತವೆ. ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಸೊಂಡಿಲನ್ನು ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ, ವಿಮಾನದಿಂದ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಇಳಿಯುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಏಣಿಯಂತೆ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಸೊಂಡಿಲು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಾಕ್ಷಸ ಗಣವೆಲ್ಲ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಸೊಂಡಿಲಿಂದ ಇಳಿದು ಮಾನವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯುತ್ತವೆ. ಈಗ ಅವುಗಳ ಪ್ರವಾಸ ಮುಗಿದಂತೆ. ತಡಮಾಡದೇ ಅವು ಅವಸರ ಅವಸರದಿಂದ ದೇಹದ ತುಂಬ ವ್ಯಾಪಿಸಿ

ಜಿಡುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಾಕ್ಷಸ ಗಣಕ್ಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ರುಚಿಯೆನಿಸುವ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅದನ್ನು ತಿಂದು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ.

ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ನಾಶವಾದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಜೀವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆಯೆ. ಮಾನವ ದೇಹ ಸೇರಿದ ರಾಕ್ಷಸ ಗಣವು ಹೊರಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆದು, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮಿದುಳು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿ ತಾವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಇದು ಮಾನವ ಹಾಗೂ ರಾಕ್ಷಸ ಗಣದ ನಡುವೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಅಪಘಾತ ಎಂದೇ ನೋಡಬೇಕು. ಹಾನಿ ಎರಡೂ ಕಡೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಈ ಅಪಘಾತ ಮಾನವನ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗಾಣುತ್ತದೆ. ಹಂದಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಕ್ಷಸ ಗಣವು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತ ಹೋದರೂ ಹಂದಿಗೆ ಯಾವ ಹಾನಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ರಾಕ್ಷಸ ಗಣವು ಒಂದು ಹಂದಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಹಂದಿಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರವಾಗಬಹುದು. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲ. ರಾಕ್ಷಸ ಗಣವು ಹಂದಿಯಿಂದ ಹಂದಿಗೆ, ಹಂದಿಯಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಾನವರಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಬರಲಾರದು.

ರೋಗದ ಗಿಪರಿಚಯ

''ಜಪಾನೀಯ ಮಿದುಳುರಿತ'' ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮಾನವರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಿದುಳಿನ ಉರಿಯೂತಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನೇ ನಾವು 'ಜೆಇ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಜಪಾನ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆ ಹೆಸರು. ಮುಂದೆ ಆ ರೋಗ ಹಲವಾರು ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವದೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ. ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಇದೆ. ಬೇರೆ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ತಲೆ ಎತ್ತುವುದು.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಒಂದು ವೈರಸ್ ಜೀವಿ. ಈ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಹಂದಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಈ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯನ್ನು ಹಂದಿಯಿಂದ ಹಂದಿಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವುವು. ಹಂದಿಯಿಂದ ಮಾನವರಿಗೂ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವುವು. ಆದರೆ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಮಾನವರಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ.

ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವುದೆಂದರೆ ಹಂದಿಗಳು ಮಾನವರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮಾನವರನ್ನು ಕಡಿಯದಂತೆ ನೋಡಬೇಕು.

ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಕೊಡುವ ಮದ್ದುಗಳೆಂದರೆ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಮದ್ದುಗಳು.

ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗವು ಬಳ್ಳಾರಿಯನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಗಳು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಆದ ಕಾರಣ ರೋಗವು ಬೀಗರು ಬಂದಂತೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಬರುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಜೆಇ ರೋಗ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನಾದರೂ ಪೀಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ರುಚಿ ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮಿದುಳು. ನಾವು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಜೆಇಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದರೆ, ಆ ರೋಗ ಇನ್ನೂ 300 ರಿಂದ 1000 ಜನರನ್ನು ತಲುಪಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಣಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ರೋಗ ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಹಲವು ದಿನಗಳು ಬೇಕು. ಇಂದು ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿದು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾನವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ 14 ದಿನಗಳಾದ ತರುವಾಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಏನು ಮದ್ದು ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಜ್ವರ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಜ್ವರದೊಡನೆ ತಲೆಶೂಲೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ವಾಂತಿ ಆಗುವುದು. ಬರಬರುತ್ತ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವದು. ರೋಗಿಗೆ ಮಂಪರು ಬರುವದು. ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಸೆಟೆಬೇನೆ ಕೂಡಿ ರೋಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವನು. ರೋಗಿಯ ಜೀವವು ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾದರೆ ಹಲವಾರು ನರದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಉಳಿಯಬಹುದು.

ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿಶತ 30ರಷ್ಟು ಜನ ಯಾವದೇ ಮದ್ದಿಲ್ಲದೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನುಳಿದ 30ರಷ್ಟು ಜನ ಅಲ್ಪ ಸಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನುಳಿದವರು ಜಾಸ್ತಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ●

ಸರಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?

☆ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಿಯೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಶರೀರದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಓರ್ವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಆ ವೈದ್ಯರು,



''ಶ್ರೀಮಂತವಲ್ಲದ ಸರಳ ಆಹಾರ ಬಳಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ತಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ'', ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದರು.

ಆಗ ಆ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಿ,

''ಡಾಕ್ಟರೇ! ದಯವಿಟ್ಟು ಹೇಳಿ ಈ ಸರಳವಾದ ಆಹಾರ ಅಂದ್ರೆ ಯಾವುದು? ಇದನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತೂಗೋಬೇಕೋ, ಅಥವಾ ಊಟ ಆದ ಮೇಲೆ ತಗೋಬೇಕೋ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದ! ☆

ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ

ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುಬಹುದೆ?

★ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ್

ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಹೆಣ್ಣನ್ನು 'ಅಸ್ಪೃಶ್ಯ' ಳನ್ನಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದೆ ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಮಾಜ. ಮನೆ ಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕೂರಬೇಕು. ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲೆ! ಚಳಿಯಿರಲಿ, ಮಳೆಯಿರಲಿ, ಬಿಸಿಲಿರಲಿ ಆ ಮೂರೂ ದಿನ ಹೊರಗಡೆಯೆ! ಆ ಮೂರೂ ದಿನ ಆಕೆ ''ಅಸ್ಪೃಶ್ಯೆ''. ತಿಂಗಳ ಉಳಿದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಮುತ್ತೈದೆ. ಸುಮಂಗಳೆ. ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಆದಿಶಕ್ತಿಯ ಅವತಾರ. ಅಂತಹವಳು ಈ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಮಂಗಳೆ ಏಕೆ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾಳೋ!.....

ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು !

ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುವ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು! ಹದಿಹರಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಋತುಬಂಧ ದವರೆಗೆ, 'ಕರೆಯದೇ ಬರುವ ಅತಿಥಿಯಂತೆ' ತಪ್ಪದೇ ಬರುವ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು!

ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಹೆಣ್ಣನ್ನು 'ಅಸ್ಪೃಶ್ಯ'ಳನ್ನಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದೆ ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಮಾಜ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕೂರಬೇಕು. ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲೆ! ಚಳಿಯಿರಲಿ, ಮಳೆಯಿರಲಿ, ಬಿಸಿಲಿರಲಿ........ಆ ಮೂರೂ ದಿನ ಹೊರಗಡೆಯೆ! ಆ ಮೂರೂ ದಿನ ಆಕೆ ''ಅಸ್ಪೃಶ್ಯೆ''. ಯಾರೂ ಆಕೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳೂ ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಆಕೆಯ ನೆರಳೂ ಇತರರನ್ನು ಸೋಕಬಾರದು ....ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಯಾರ ಎದುರೂ ಆಕೆ ಬರಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಕೆ ಅಮಂಗಳೆ ತಿಂಗಳ ಉಳಿದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಮುತ್ತೈದೆ. ಸುಮಂಗಳೆ. ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಆದಿಶಕ್ತಿಯ ಅವತಾರ. ಅಂತಹವಳು ಈ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಮಂಗಳೆ ಏಕೆ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾಳೋ!.....

ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾವಂತರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ಬಹುಪಾಲು ಬದಲಿಸಿದೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರ ಮನೆ (ಇದ್ದರೆ) ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದಂತೆ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ !

ಆದರೂ.......

ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಒಂದು ರೀತಿಯ ರಗಳೆಯೆ! ಪದೇ ಪದೇ 'ನೀರು ಮನೆ' ಗೆ ಹೋಗಿ ಬರಬೇಕು. ಸೊಂಟ ನೋವು, ಮೈಕೈ ನೋವು, ಸುಸ್ತು. ಏನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗದಂತಹ ಜಡತನ. ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಸಿಡುಕಬೇಕೆಂದೆನಿಸುವ ಮನೋಭಾವ. ಇತರ ದಿನಗಳಂತೆ, ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು ''ಕತ್ತೆಯಂತೆ'' ಮನೆಯ ಹೊರಗೂ ಒಳಗೂ ದುಡಿಯಲೇ ಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ !.......

''ಓ ದೇವರೆ! ಏಕೆ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ ನನ್ನ? ಯಾವಾಗ ಕೊಡುತ್ತೀಯ ಮುಕ್ತಿ ಈ ಶಾಪದಿಂದ?'' ಎಂದು ಹಲವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹಲುಬುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಈಗ ಒಂದು ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ.

ಬೇಡದ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಜೀವ ಹಾರಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ಬೇಕೆಂದಂತೆಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಒಂದು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರೀ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಯೆ?

ಖಂಡಿತ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ,

ಅಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯ ಈಗಾಗಲೇ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಚಿತವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ.

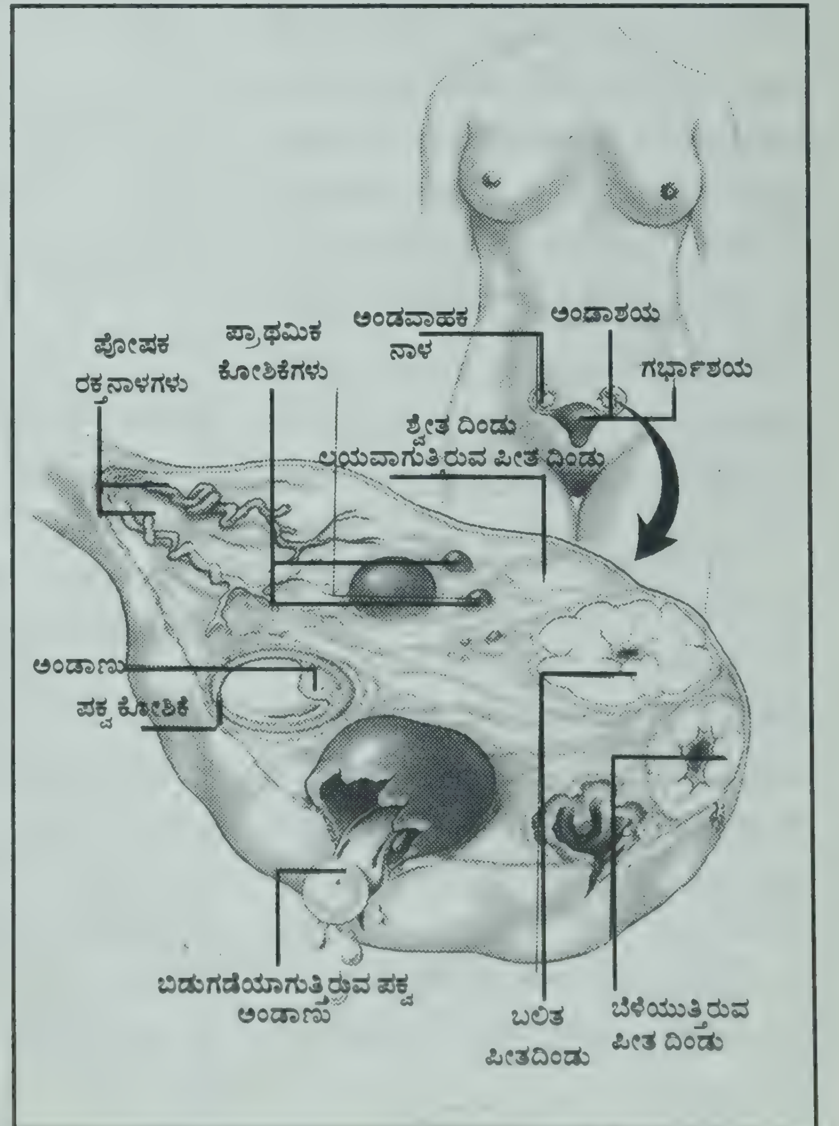
ಅದುವೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು!

ಸಾವಿರಾರು ಮಹಿಳೆಯರ ದಿಂಬುಗಳಡಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು!

ಆದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಈ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದೇ ಇಲ್ಲ.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ :

ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಹಾರ್ಮೋನು ಇರುವ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ 21 ದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ಏಳು ದಿನ ಹಾರ್ಮೋನು ಇರದ ಹುಸಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಏಳು ದಿನಗಳ ಕಾಲ, ಆಕೆಯ ಒಡಲಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನು ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ''ಸ್ರಾವ'' ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ಸ್ರಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಸ್ರಾವ ಪ್ರಮಾಣ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಳಪದರ ತೆಳುವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ''ವಿತ್‌ಡ್ರಾವಲ್ ಬ್ಲೀಡಿಂಗ್'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಋತುಸ್ರಾವ, ಗುಳಿಗೆ ಸೇವಿಸದ ಮಹಿಳೆಯರ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗುಳಿಗೆ ಸೇವಿಸದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು 14 ನೆಯ ದಿನ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪನೆಯ ಒಳಪದರ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟದಿದ್ದಾಗ, ಈ ದಪ್ಪ ಪದರ ಕರಗಿ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪನೆಯ ಪದರದ ಬದಲು ತೆಳ್ಳನೆಯ ಪದರ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೊರ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿರಂತರ :

ಈಗ ಮತ್ತೆ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೂರು ವಾರ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದು ವಾರ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮೂರು ವಾರ ಮತ್ತೆ ನುಂಗುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದು ವಾರ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಮೂರು ವಾರ ನುಂಗುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದು ವಾರ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ.

ಇದರ ಬದಲು......

ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ 6 ವಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ? ಒಂಬತ್ತು ವಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ? 12 ವಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ? ಅಥವಾ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ?

ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

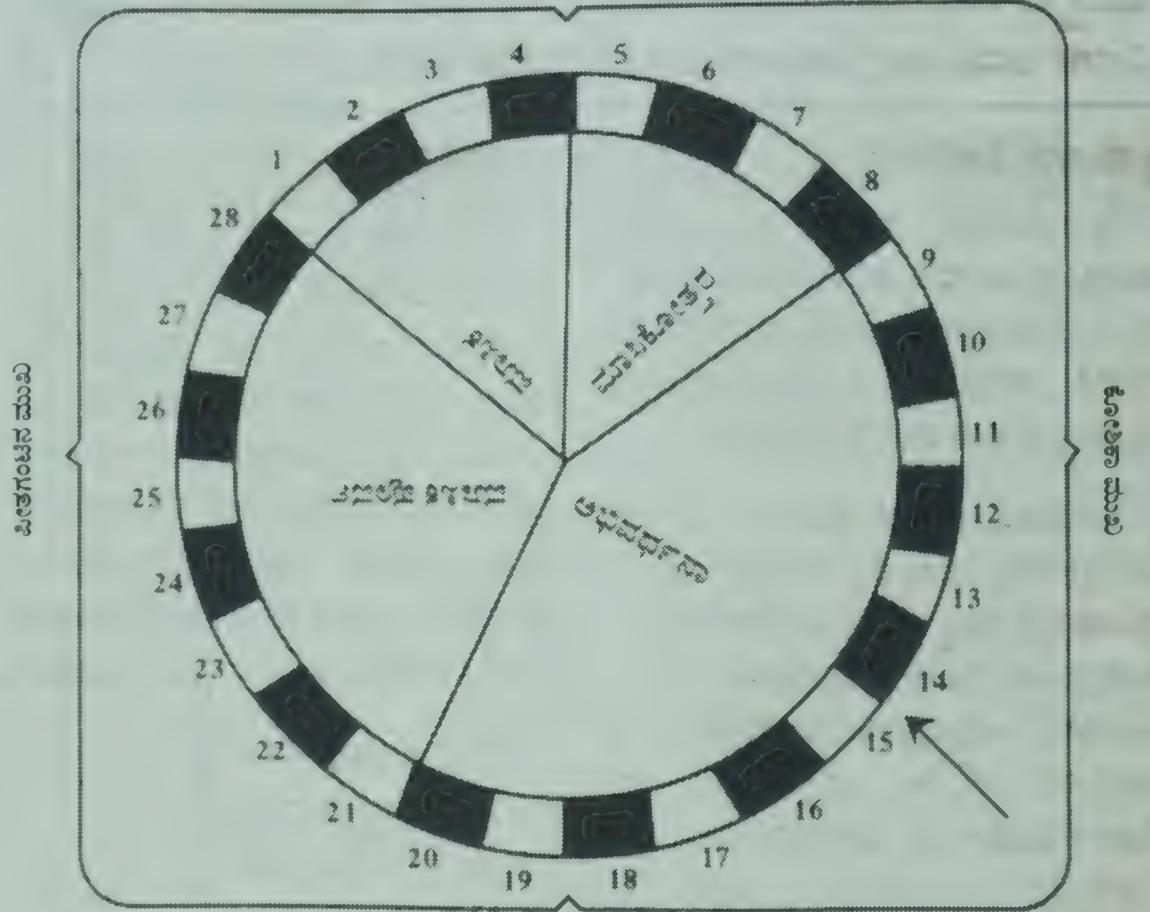
ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ-ಒಂದೆರಡು ಹನಿ-ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಂತರ ಅದೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾಳೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ......'' ವಿತ್‌ಡ್ರಾವಲ್ ಬ್ಲೀಡಿಂಗ್ ತಲೆದೋರಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾಸಿಕ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಏಕೆ?

ಋತು ಚಕ್ರವೇಕೆ ಬೇಕು ಮಹಿಳೆಗೆ?

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು!

ಋತುಚಕ್ರದ 14ನೆಯ ದಿನದಂದು ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಆಯಸ್ಸು ಕೇವಲ 24 ಗಂಟೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಅಂಡಾಣು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಹೊಸ ಅಂಡಾಣುವಿಗಾಗಿ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾಶವಾದ ಅಂಡಾಣುವಿಗಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಒಳಪದರವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೂರು (ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು) ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹೊಸ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಬರವಿಗಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ಹೊಸ ಪದರವನ್ನು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.



ಋತುಚಕ್ರದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮುಖಗಳು

ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡವೆಂದಾದಲ್ಲಿ.....

ಋತುಚಕ್ರವೂ ಬೇಡ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅನಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಅಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವೇನೂ ಆಗದು. ವೈದ್ಯರು ''ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್'' ಎಂಬ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಆಕೆಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಕಂಡು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ....!

ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ......

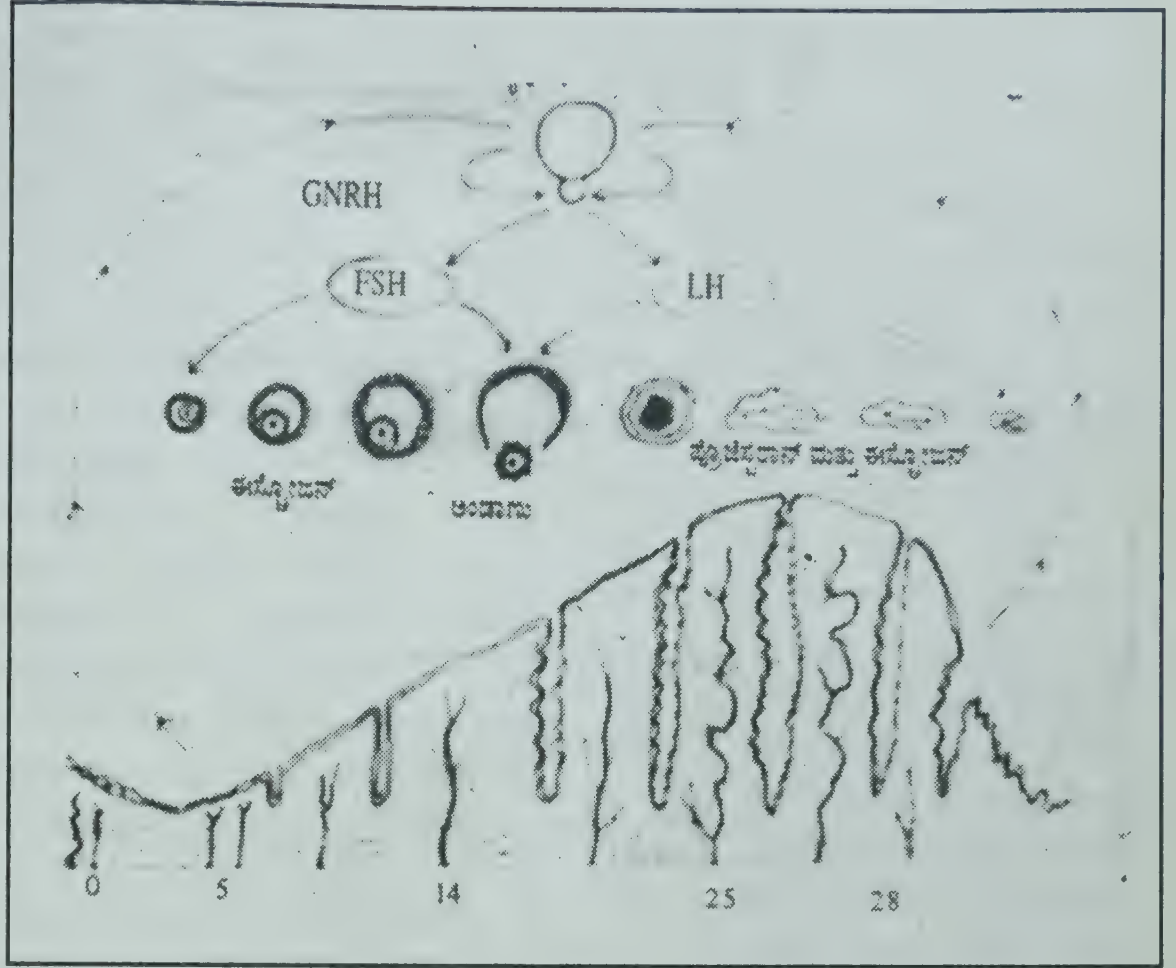
ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಈ ''ಹೊಸ'' ಉಪಯೋಗ ಏಕೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ? ವೈದ್ಯರು ಏಕೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಏಕೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ?

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ''ಹೊಸ'' ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಿ ಅಥವಾ ಮಾಡದೇ ಇರಲಿ, ತಾವು ಮಾತ್ರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೇ ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು! ಮುಖ್ಯವಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿರುವ ದಿನ, ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಟದ ಕಾರಣ, ಭಾಗವಹಿಸಲಾರದಂತಹ ಅಥವಾ ಕಳಪೆ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕಾಗಬಹುದಂತಹ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಬಾರದಲ್ಲ.......

ಗುಳಿಗೆಗಳ ಈ ನಿರಂತರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಜನರು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಬಳಸುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಔಷಧ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲಾಖೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅಮೇರಿಕದ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. ಆಗಲಿ ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ, ಇಂತಹ ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಚಾರ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪೂರ್ವಿಕರು :

ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ 'ಸಹಜ' ಎಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಈ ಮಾತನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯ ಎಂಬ ಜೀವಿ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಒಂದು ''ಅಪರೂಪ''ದ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ನೀಡಲು, ಇಂದಿಗೂ ವಿಶ್ವದ ಕೆಲವು ಕಡೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಜನರ ಬದುಕನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾಗರೀಕತೆಯ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕಿಲ್ಲದ, ಇಂದಿಗೂ ಆದಿಮಾನವರಂತೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಜನರ ಸಂತಾನವರ್ಧನಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು. (ಬಾಕ್ಸ್ 2) ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ, ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ



ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಋತುಚಕ್ರವು, ನಾಗರೀಕತೆಯ ಒಂದು ಶಾಪ ಎಂಬಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

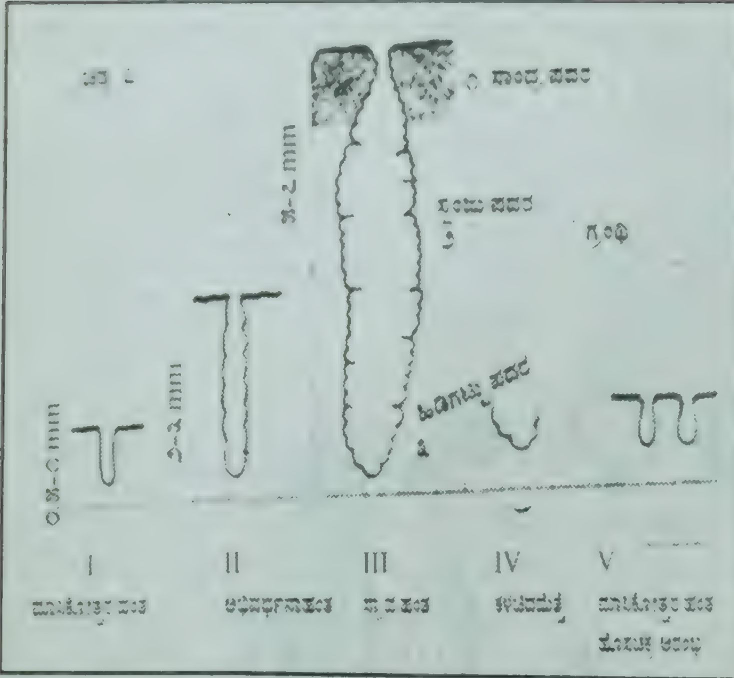
ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯು, ವರ್ಷದ 12 ತಿಂಗಳೂ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳನ್ನು ಕಂಡೇ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಬಹುಬೇಗ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು 1-2ಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವುದನ್ನು ವರ್ಷದೊಳಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ.........ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಋತುಚಕ್ರಗಳು ತಲೆದೋರುವುದರಿಂದ, ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ. ''ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್'' (ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಂದು ರೋಗ) ಹಾಗೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನೀಮಿಯ) ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಆದಿಮಾನವ ಮಹಿಳೆಯು ತಡವಾಗಿ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ''ದೇವರು ಕೊಟ್ಟಂತೆ'' ಹೆರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಲ್ಪನೆ ಆಕೆಗೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗಾದರೂ ಊಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ಬಸುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಆಕೆಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ 'ಅಪರೂಪದ ಅತಿಥಿ' ಗಳಾಗಿದ್ದವು.

ಆದಿಮಾನವ ಮಹಿಳೆಯಂತೆ ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯು ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿಜ. ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಗೆ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಸಹಜವಾಗಿವೆ. ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಕಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಣಂತಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೆ, ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ನಿಂತರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ''ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧ'' ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಗುಳಿಗೆ :

ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ನಮೂನೆಯ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಗುಳಿಗೆ ಸಂಯುಕ್ತ ನಮೂನೆಯದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಯುಕ್ತ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಎರಡು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಏಕಮುಖೀ ಮತ್ತು ಬಹುಮುಖೀ (ಮಾನೋಫೇಸಿಕ್ ಅಂಡ್



ಮಲ್ಟಿಫೇಸಿಕ್) ಏಕಮುಖೀ ಗುಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಎಲ್ಲಾ 21 ಗುಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಬಹುಮುಖೀ ಗುಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ರೂಪದ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲವು. ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲವು.

ಸಹಜ ಋತುಚಕ್ರ, ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಋತುಚಕ್ರದ 5ನೆಯ ದಿನದಂದು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್‌ನನ್ನು ತಲುಪಿದೆ. ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್ GNRH ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯು FSH ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿದೆ. ಋತುಚಕ್ರದ 18ನೆಯ ದಿನದಂದು ಪೀತಗಂಟು ರೂಪುಗೊಂಡು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್‌ಗಳು ಹರಿಯುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯು ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೈಪೋ ಥಲಾಮಸ್ GNRHನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ FSH ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿ ಭ್ರೂಣ ನಾಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ನಾಟಿರುವ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಪೋಷಿಸಲು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್-ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ''ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ'' ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯು ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೊಸ ಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನವಮಾಸಗಳಾದ್ಯಂತ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಋತುಚಕ್ರ ಕಂಡುಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೂ ಸಹ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯು ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಅದು ''ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿದೆ'' ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಸಹಜ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಕಾರಣ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್ಸಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊಸಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೆ! ಅಂದರೆ.... ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು, ನಮ್ಮ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್ಸನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸಿ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತೇವೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು.

ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರು :

ಇಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು 40 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಗ್ರೆಗೋರಿ ಪಿಂಕಸ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ''ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಏಕೆ 21 ದಿನಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ನಂತರ ಒಂದು ವಾರ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ನೀಡಿದ ಉತ್ತರ ಗಮನೀಯ.

ಮೂರು ಹಂತಗಳು

ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಮಹಿಳೆಯ ಬದುಕು ಮೂರು ಮುಖ್ಯವಾದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ 12-13 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸು. ಎರಡನೆಯದು ಫಲಪತ್ತತೆಯ ಅವಧಿ. 12-13ರಿಂದ ಹಿಡಿದು 47-50 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಬಲ್ಲಳು. ಮೂರನೆಯದು 50 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರದ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಅವಧಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಲಾರಳು.

ತಾಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ಅದರ ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 20 ಲಕ್ಷ ಎಳೇ ಅಂಡಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗ, ಎಳೇ ಅಂಡಗಳ ಪ್ರಮಾಣ 3 ಲಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಓರ್ವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ 500ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಂಡಗಳು ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವೆಲ್ಲ ಅಳಿಯುತ್ತವೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯು ಋತುಚಕ್ರದ 14ನೆಯ ದಿನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವುದಾದರೆ 13-14-15 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುವು ಶುಕ್ರಾಣುವನ್ನು ಸಂಧಿಸಲೇಬೇಕು. ಅಂಡಿನ ಆಯಸ್ಸು ಕೇವಲ 24 ಗಂಟೆಗಳು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಫಲ ಕಟ್ಟಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅಂಡನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ .... ಗರ್ಭವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದ ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಳಪೊರೆಯು ಕರಗಿ, ಹೊರ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಋತುಸ್ರಾವ!

''ನಾವೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೆವು. ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇಡದ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂಬ ಮಾಹಿತಿಯೇ ಅಂದು ರೋಮಾಂಚಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಜನರ ಮನವೊಲಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಲವು ''ಅದ್ಭುತ''ಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ನೀಡಲು ನಾವು ಬಯಸಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದಷ್ಟು ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ ಎಂದು ಕೃತಕ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟೆವು'' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಅದರ

ಋತುಚಕ್ರ ''ಸಹಜವೇ''?

ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಒಂದು ಶಾಪವೆಂದೇ ಭಾವಿಸುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಅಮಂಗಳೆ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹೊರ ಕೂರಲೇ ಬೇಕಾದಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ. ಆದಿ ಮಾನವ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಂತೆ ಈ ಮಾಸಿಕ.

ಆದಿ ಮಾನವ ಮಹಿಳೆ

1. ಮೊದಲು ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು	- 16. 1 ವರ್ಷ
2. ಮೊದಲ ಮಗು ಜನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು	- 19. 5 ವರ್ಷ
3. ಆಕೆಯ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಸರಾಸರಿ ಋತುಚಕ್ರಗಳು	- 150

ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ

1. ಮೊದಲು ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು	- 12. 5 ವರ್ಷ
2. ಮೊದಲ ಮಗುವು ಜನಿಸುವ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು	- 24 ವರ್ಷ
3. ಈಕೆಯ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಸರಾಸರಿ ಋತುಚಕ್ರಗಳು	- 450 ವರ್ಷ

ನಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ''ಅಷ್ಟ ವರ್ಷಾನ್ ಭವೇತ್ ಕನ್ಯಾ'' ''ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಕನ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಆಕೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೆಣ್ಣಾಗುತ್ತಿದ್ದದ್ದು 16 ವರ್ಷಗಳಿಗೇ ಎಂದೇ ಮನಗಂಡಿದ್ದರು. ಅವಳನ್ನು ಆಗ ''ಷೋಡಶಿ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಣನೆ ಹಾಗೂ ಆರಾಧನೆ 16 ವರ್ಷಗಳಾದ ನಂತರವೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಮೊದಲ ಮಗುವಾಗಲು ಆಕೆಗೆ 19 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡವಳಾದ ಕೂಡಲೇ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಹುಸಿ ಚಕ್ರಗಳು ಆದ ಮೇಲೆ ನಿಜಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಲ ಹೆರಲಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಣಂತಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 10- 12 ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಗಾಗಿ ಆಕೆಗೆ ಸಹಜ ಋತುಚಕ್ರ ಎಂಬುದು ಇರುತ್ತಿರಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಇಂದು ಅತಿ ಪೋಷಣೆ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗ (12.5) ಋತುಮತಿಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗಗಳ ಕಾರಣ ಮೊದಲ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರಲು 24 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಆಗುತ್ತವೆ. 1-2 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದ ರಿಂದ, ಆಕೆ ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 450 ಸಲವಾದರೂ ''ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಶಿಕ್ಷೆ'ಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ!

ಫಲವಾಗಿ 21 ದಿನ ಗುಳಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ, 7 ದಿನ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸೂತ್ರ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ತಲೆದೋರುತ್ತಿದ್ದ ಕೃತಕ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಸಹಜಸ್ರಾವ ವೆಂದೇ ಬಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಹಿಂದೆಗೆಯಲಿಲ್ಲ.

ಔಷಧ ತಯಾರಕರು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವರಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅಂದಿನ ವೈದ್ಯರು ತೀರಾ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು. ''ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಋತುಚಕ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಪಾಠ, ಗುಳಿಗೆಗಳಿಂದ ''ಸುಳ್ಳಾಗುವುದನ್ನು'' ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಅವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಂದ ''ಮುಕ್ತರಾಗುವ'' ಭಾಗ್ಯ ದೊರೆಯಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಗುಳಿಗೆ X ಆರೋಗ್ಯ :

ಕಳೆದ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪ್ರಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಬೇಡದ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನಿಜ. ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ.

★ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು 40% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ 10 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರಕ್ಷಣೆ 80%ರಷ್ಟು ಏರಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ, ಈ ರಕ್ಷಣೆಯು 15 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಉಳಿದಿರಬಹುದು.

★ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು 50%ರಷ್ಟು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು 3 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ

ಬಳಸಿದಾಗ, ಈ ರಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗುಳಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ 15 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ರಕ್ಷಣೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

★ ಎಡೆ ತಪ್ಪಿದ ಗರ್ಭ (ಎಕ್ಟೋಪಿಕ್‌ಪ್ರೆಗ್ನನ್ಸಿ) ತಲೆದೋರುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿಯೂತ ಬೇನೆಗಳು (ಪಿಐಡಿ= ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಟರಿ ಡಿಸೀಸಸ್) ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

★ ಸಹಜ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಅಧಿಕ ನಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿತ್‌ಡ್ರಾವಲ್ ಬ್ಲೀಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ(ಅನೀಮಿಯ)ಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸ ಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಗಳು ಯುವತಿ ಯರಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರೌಢ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕ ಲಾಭಗಳುಂಟು.

★ ಗರ್ಭಾಶಯ ಛೇದನವನ್ನು (ಹಿಸ್ಟರೆಕ್ಟಮಿ) ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಗುಳಿಗೆಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ.

★ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗಿ, ಬಹುಬೇಗ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ. ಗುಳಿಗೆಗಳು ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

★ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಅವಧಿ ಯಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ನಾನಾ ಅಹಿತಕರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗುಳಿಗೆಗಳಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವಿಕೆ, ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ, ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದು, ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ಆಗುವುದು, ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಎದೆ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅತಿ ಬೆವರು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಗುಳಿಗೆಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ತೀರ್ಮಾನ :

ಈಗ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬರೋಣ.

ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದುವ ಮಹಿಳೆಯರು ''ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ 6-9-12 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದೆ?.........ಅ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದೆ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು.

★ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ವೈದ್ಯೆಯರು ಇಂತಹ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಮುಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ, ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು 6-9-12-15 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಾಗದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ನೆರವಾಗುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಇದುವರೆಗೂ ನಡೆದಿಲ್ಲ.

★ ಈ ವಿಧಾನ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅನವಶ್ಯ. ಗಂಭೀರ ಋತುಸ್ರಾವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಥವಾ ''ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್'' ಹೊಂದಿರುವವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲುವ ''ಕ್ರಾಂತಿಕಾರೀ ವೈದ್ಯರು, ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು, ತಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ತಾವೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ.......

ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಅಂತಹ ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿಲ್ಲ. ✱

ಗುಳಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?- ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಶೋಧಕರು 54 ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ 1,50,000 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಲುಪಿರುವ ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ 10 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟೇ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗುಳಿಗೆಗಳು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಗಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಹೃದ್ರೋಗಿ ಗಳಿರಬಹುದು, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿರುವವರು, ಅತಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೊಂದಿರುವವರು, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವವರು, ರಕ್ತನಾಳ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು, ಯಕೃತ್‌ರೋಗ ಇರುವವರು-ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ತೊಡಕುಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 35 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಗುಳಿಗೆ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಕೆ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

★ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಬಳಸಿ.

★ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ

★ ತೊಡಕುಗಳೇನಾದರೂ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಲವು ಮುಖಗಳು

● ಡಾ. ಎಂ. ಸಿ. ಶಿವಕುಮಾರ್

ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆ, ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾತೀತ ಅವಸ್ಥೆ. ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಆಗು ಹೋಗುಗಳ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ, ಚಪಲತೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ ಇವುಗಳತ್ತ ಮಾನವ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಚಂಚಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡವ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದೆಂದು ಹಳೆಯ ಉಕ್ತಿಯಿದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆದರೆ ಜೀವನ ಮಾರ್ಗ ಸಲೀಸಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂಕು ಡೊಂಕಾಗಿ, ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿ, ಎತ್ತಲಿಂದೆತ್ತಲೋ ಆಗಿ ಓಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆ, ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾತೀತ ಅವಸ್ಥೆ. ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಆಗು ಹೋಗುಗಳ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಅತಿಕ್ರಮಣ, ಆಕ್ರಮಣ, ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಮಾನವ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಸುಖ, ದುಃಖ, ಸಂತಸದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ, ಚಪಲತೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ ಇವುಗಳತ್ತ ಮಾನವ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಅದೇ ಮಾನವ ರಾತ್ರಿಯಾದಂತೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆಂದು ವಿರಮಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಾನವ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವನದ ಜೈವಿಕ ಕಾಲವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾದರೆ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಾವಸ್ಥೆಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಕಾಲಿಡುತ್ತಾನೆ. ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆತಕ್ಕಂತೆ ಮಾನವನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕೂಡ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮಾನವನಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಆಗತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ನಿದ್ರಾವೇಳೆ 16-18 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ನಿದ್ರೆಯ ವೇಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಮನುಷ್ಯನ ನಿದ್ರಾವೇಳೆ 3 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಕಾರಣವೆಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ.

ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ನಿದ್ರಿಸುವ ಮಾನವ ಎರಡು ರೀತಿಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ತೀವ್ರ ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯಿಲ್ಲದ ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನ ನಿದ್ರೆ. ಮನುಷ್ಯನು ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹಲವಾರು ಕನಸುಗಳು, ಜೀವನದ ಸಿಹಿ ಕಹಿ ಘಟನೆಗಳು, ಗೆಲುವುಗಳು, ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು, ಅನುಭವಿಸಿದ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವಿನ ಸಂಗತಿಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ. ಅದು ಕನವರಿಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಾದರೂ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಲಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಭಯಗೊಂಡು ಕಿರುಚುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಅಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆದ ಪರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಗೊಯ್ದು ಪೆಂಟಥಾಲ್ ಸೋಡಿಯಂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು, ಆತನ ಜೀವನದ ಕಹಿ ಘಟನೆಗಳು ಅಥವಾ ಆಘಾತಗಳನ್ನು ಹೊರಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳು ಯಾರ ಬಳಿಯಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮರೆಯುವುದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ವರವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಯಶಃ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತೇನೋ. ಕಹಿ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆದ ಗಾಯ ಅಥವಾ ನೋವನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಒಬ್ಬ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗಲಾರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆದಷ್ಟೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗೆ ಅವಮಾನ, ತೇಜೋವಧೆ, ಹಿಂಸೆ, ಕಿರುಕುಳ ಕೊಟ್ಟರೆ ಆತನಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯೂ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಆತನೂ ಇತರರಂತೆ ದುಡಿದು ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ಮಾನವ ಮಿದುಳಿನ ತಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಡುವ ಭಾಗವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ರೆಟಿಕ್ಯೂಲಾರ್ ಆಕ್ಟಿವೇಟಿಂಗ್ ಅಂಗ ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗ, ಪಾನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮೆಡುಲ್ಲಾ ಒಬ್ಲಾಂಗೇಟಾ ಎಂಬ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸುಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ಈ ಭಾಗ ಎಚ್ಚರವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸ್ಪರ್ಶ, ಧ್ವನಿ, ಬೆಳಕು ಇವುಗಳಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು. ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗನೆ ಏಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಮತ್ತು ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗ ಈ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಇರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು

ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇಗನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು, ಮುಂಜಾನೆ ಅರ್ಧಘಂಟೆಯಾದರೂ ತೀವ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, 3 ಕಿ.ಮೀ. ತೀವ್ರ ನಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಈಜುವುದು, ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಡುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದಿನವೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಹಗುರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚೆಸ್ ಆಟ ಆಡುವುದು ಅಥವಾ ದಿನವೆಲ್ಲ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸಾಯಂಕಾಲ 6 ಗಂಟೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ತಾಜಾ ಶುದ್ಧವಾದ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಯುವಕರಿಗೆ ದಿನಾಲೂ ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಯ $\frac{1}{2}$ ಅಥವಾ 1 ಮಾತ್ರೆ(ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್)ಗಳನ್ನು ತಿನಿಸುವುದು. ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ, ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕುವ ಹವ್ಯಾಸ, ಸ್ಟಾಂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕುವ ಹವ್ಯಾಸ, ಚಿತ್ರ ಸಂಗೀತದ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕುವುದು, ಪೆನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕುವುದು, ಮನೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಅಲಂಕಾರಿಕ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಪಾಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ, ಉತ್ಸಾಹ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುವ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು, ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು, ವ್ಯಥೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಇದ್ದದ್ದರಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಮನುಷ್ಯರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಇತರರಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವ, ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ, ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವಮಾನಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಲೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆತಾಯಿಯರು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು, ಸಾಹಸಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಂಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಿಕ್‌ನಿಕ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು ಅಥವಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಪ್ರವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳಿಸುವುದು, ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ಅಂಗಡಿಗೆ ಒಬ್ಬನೇ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬಳೇ ಹೋಗುವಂತೆ ಹೇಳಿ ದಿನಸಿ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತರಿಸುವುದು, ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ತನ್ನದೇ ಆದ ಗೆಳೆಯರ ಬಳಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪ್ರಜೆಯಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆಗ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಮಾನವನ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 10 ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. (1) ಖಚಿತವಾದಿ ಅಥವಾ ಖಂಡಿತವಾದಿ (2) ಚಂಚಲ ಅಥವಾ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವಿಲ್ಲದವರು (3) ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಬಯಸುವವರು (4) ಅತಿ ಅಹಂಕಾರವುಳ್ಳವರು (5) ಸರಳ ನಡವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರು (6) ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದವುಳ್ಳವರು (7) ಹುಡುಗುಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರು (8) ಗುಪ್ತಗಾಮಿಗಳು (9) ರಸಿಕರು (10) ಒಳ್ಳೆಯ ಪುರುಷರು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯವರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಟ್ಟವರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಬ್ಬನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಮನುಷ್ಯರು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು, ಘಟನೆಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆ ಘಟನೆಗಳು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಾದ ಅನುಭವಗಳಿರಬಹುದು, ಸಿಹಿ ಅಥವಾ ಕಹಿ ಘಟನೆಗಳಿರಬಹುದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಿಂಸೆ, ಅವಮಾನ, ಸಿಹಿ ಅಥವಾ ಕಹಿ ಘಟನೆಗಳಿರಬಹುದು. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಘಟನೆಗಳಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಬಾರಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಘಟನೆಗಳು ನಿಜವಾಗುವುದು ನಿಜ. ಎಲ್ಲಾ ಕನಸುಗಳು ನನಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕನಸುಗಳು, ಘಟನೆಗಳು ಕನವರಿಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕನವರಿಕೆಯು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಾಡಿಸುವುದು, ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕನಸಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು, ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುವುದು, ಚೀರುವುದು, ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮುದ್ದಾಡುವುದು, ಕಾಮಕೇಳಿಯಾಡುವುದು, ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಉರುಳಿ ಬೀಳುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕನವರಿಸುವುದೆಲ್ಲಾ ನಿಜ ಘಟನೆಗಳಾಗಿರದೆ ಇರಬಹುದು. ಅದನ್ನೇ ನಿಜವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪು. ರಾತ್ರಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕನವರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಶೇ.95ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕನಸುಗಳೂ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಕನಸುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೇಕೆ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಮಿದುಳಿನ ನರವಾಹಕಗಳಾದ ಅಡ್ರಿನಲಿನ್, ಡೋಪಮಿನ್, ಸಿರೊಟೆನಿನ್, ಅಸಿಟ್ರಿಲ್ ಕೋಲಿನ್‌ಗಳ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರುಗಳು ಕಾರಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್‌ಸೆಫೆಲೋಗ್ರಾಮ್ ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಕೇಂದ್ರ, ಇವು ಅತಿಯಾಗಿ ಚಾಲನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮನುಷ್ಯನ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಬೆಳೆದ ವಾತಾವರಣ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನ, ದ್ವೇಷ ಅಸೂಯೆ, ಪ್ರತೀಕಾರದ ಕ್ರಮಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ●

ಬ್ರಹ್ಮರಾಕ್ಷಸ ನಂತಹ ಎಲುಬುಜನಕ ಗಂತಿ

✍ ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ

ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಭಾಗ ಗಂತಿಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಎಲುಬುಗಳು ಇದರಿಂದ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಎಲುಬುಗಳ ಗಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಎಲುವಿನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ ಎಲುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂಥವು ಒಂದು ವಿಧ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗಂತಿಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೋ ಅಂಗಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ, ಬೆಳೆದು, ತನ್ನ ಕಣಗಳನ್ನು ಎಲುವಿಗೆ ಗುಳೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಗುಳೆ ಬಂದ ಕಣಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಗಂತಿಗಳಿಗೆ ಗುಳೆ ಗಂತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ರಾಜಶೇಖರ 18 ವರ್ಷದ ತರುಣ. ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ. ಯಾರೋ ಒದ್ದ ಚೆಂಡು ರಾಜಶೇಖರನ ಬಲ ಮಂಡಿಗೆ ಬಡಿಯಿತು. ನೋವಾಯಿತು. ಅಯ್ಯೋ... ಎಂದು ಕುಸಿದ. ಗೆಳೆಯರು ಬಂದರು, ಮಂಡಿ ಸವರಿದರು, ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಸಹಕರಿಸಿದರು. ರಾಜಶೇಖರ ಕಾಲು ಜಾಡಿಸಿ, ಹೊರಳಾಡಿಸಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆಂದು ಮತ್ತೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡನು. ಅಂದು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದನು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಬಹುಷಃ ಒಳಪೆಟ್ಟಾಗಿದೆ, ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದೆಂದು ಹೇಳಿ ನೋವು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿದಾಗ ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸಿತು. ಆದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಶಮನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ತಿಂಗಳೊಂದು ಕಳೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತಲ್ಲದೆ, ನೋವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮಂಡಿಯ ಒಳ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಲುಬು ಬಿರುಸಾಗಿ ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಂಡಿತು. ಇನ್ನು ವಿಳಂಬ ಮಾಡುವದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು ರಾಜಶೇಖರನಿಗೆ ಅಸ್ತಿತಜ್ಞರಲ್ಲಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.



ಕಣಕಾಲೆಲುವಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿ. ಗಂತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿದೆ.

ಅಸ್ತಿತಜ್ಞರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲು ರಾಜಶೇಖರನಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಒಂದು ವಾರ ಹಿಡಿಯಿತು. ತಜ್ಞರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ರಾಜಶೇಖರನ ಬಲ ತೊಡೆಲುವಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತವಿದ್ದು, ಒಳಮೈ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಉಬ್ಬಿದ್ದು ಬಿರುಸಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಒತ್ತು ನೋವಿತ್ತು. ಮಂಡಿ ಊದಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಂಡಿ ಕೀಲಿನ ಚಲನೆ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದವು. ರಾಜಶೇಖರನಿಗೆ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಬಹುಷಃ ಇದು ಎಲುಮಜ್ಜೆಯುರಿತ (Osteomyelitis) ಆಗಿರಲಾರದೆಂದು ವೈದ್ಯರಿಗನಿಸಿತು. ರಾಜಶೇಖರನ ವಯಸ್ಸು; ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿದ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ನೋವು ಅಂಕುರಿಸಿದ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುವದು, ನೋವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲುಬು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದ್ದು; ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತು ನೋವು ಇದ್ದಿದ್ದು-ಎಲ್ಲವೂ ಇದು 'ಎಲುಜನಕಗಂತಿ' ಇರಬಹುದೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ತಜ್ಞರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಯ ಗೆರೆ ಮೂಡಿದ್ದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ರಾಜಶೇಖರನ ಬಲ ತೊಡೆಯ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆಯಿಸಿದರು. ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದರು. ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಲ



ತೊಡೆಲುವಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿ

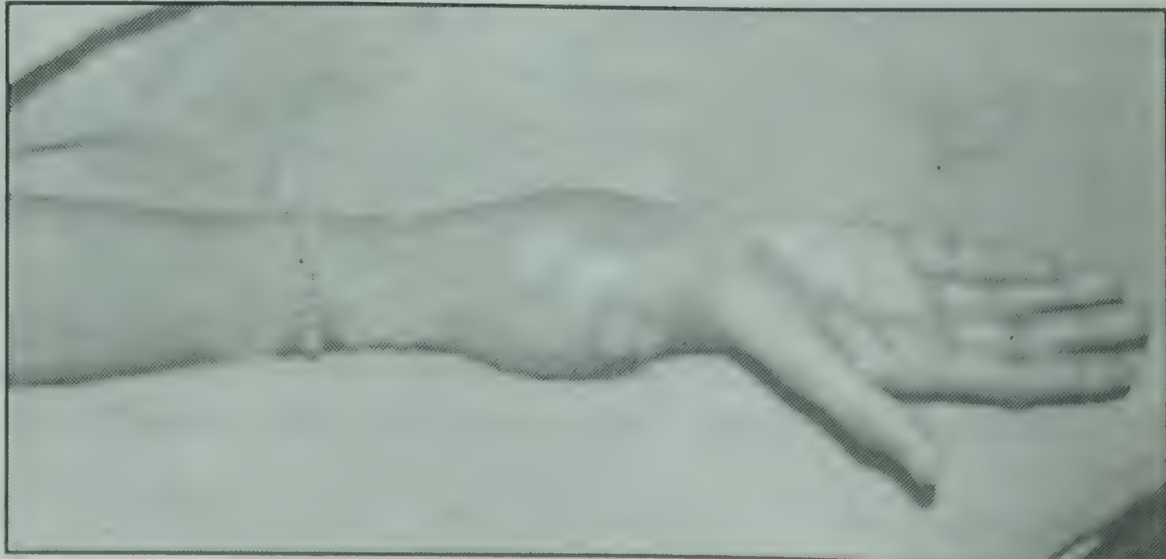
ತೊಡೆಲುವಿನ ಕೆಳ ಹಾಗೂ ಒಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಲುಬು ಕರಗಿತ್ತು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಎಲುವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು; ಎಲುವು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಅಗಲದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿತ್ತು. ಇದು 'ಎಲುಜನಕಗಂತಿ' ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ನಿನಗಾಗಿದ್ದು 'ಎಲುಜನಕಗಂತಿ' ಇದು ಭಯನಕವಾದ ಎಲುವಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಎಷ್ಟೇ ಸಮರ್ಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ನೀನು ನಿನ್ನ ಕಾಲನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಇನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ಮಾತ್ರ ನೀನು ಬದುಕಬಹುದು ಅಂತ ಹೇಗೆ ಹೇಳಬೇಕು ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಧುತ್ತೆಂದು ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಥಿತಜ್ಞರು ರಾಜಶೇಖರನಿಗೆ ಕೂಡಲೆ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಾ, ಆಮೇಲೆ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸೋಣವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಗಂತಿಯ ಬಗ್ಗೆ

ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಭಾಗ ಗಂತಿಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಎಲುಬುಗಳು ಇದರಿಂದ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಎಲುಬುಗಳ ಗಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಎಲುವಿನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ ಎಲುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂಥವು ಒಂದು ವಿಧ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ (Primary) ಗಂತಿಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೋ ಅಂಗಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ, ಬೆಳೆದು, ತನ್ನ ಕಣಗಳನ್ನು ಎಲುವಿಗೆ ಗುಳೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಗುಳೆ ಬಂದ ಕಣಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಗಂತಿಗಳಿಗೆ ಗುಳೆ (Secondary) ಗಂತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಳೆಗಂತಿಗಳೇ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜೆ ಗಂತಿಗಳ (Multiple Myeloma) ನಂತರ ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿಯ ಸರದಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಟ್ಟು ಗಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 19 ಪ್ರತಿಶತ ಭಾಗ ಪಡೆಯುವ ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿಯು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಎಪ್ಪತ್ತೈದು ಸಾವಿರ (75000) ದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನ ಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 16ರಿಂದ 22 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದ್ದನೆಲುಗಳ ಬೆಳೆವ ತುದಿ (Metaphysis) ಇದರ ಉಗಮದ ತಾಣ. ಗಂತಿಯ ಕಣಗಳು ಎಲುವಿನ ಕಾಂಡ (Shaft) ದತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳೆವ ತಟ್ಟೆ (growth plate) ಅಥವಾ ಮೇಲೆಲುಬು (Epiphysis) ದಾಟುವದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಕೀಲಿನೊಳಗೆ ಇದು ಹರಡುವದು ಅಪರೂಪ. ಯಾವುದೇ ಉದ್ದನೆಲುವಿನಲ್ಲಿದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದಾದರೂ, ತೊಡೆಲುವಿನ ಕೆಳತುದಿ, ಮುಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಣಕಾಲೆಲು (Tibia) ವಿನ ಮೇಲಿನ ತುದಿ, ತೋಳೆಲುವಿನ ಮೇಲ್ತುದಿ ಹಾಗೂ ಮುಂಗೈಯಲ್ಲಿರುವ ಅರೆಲು (Radius) ವಿನ ಕೆಳತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಕುರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣವೆನ್ನುವದು ನಿಗೂಢವಾಗಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಪೆಟ್ಟು ತಗಲುವದರಿಂದಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿ ಗಂತಿಯ ಇರುವಿಕೆ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಜಾತಿ, ರೀತಿ, ಲಿಂಗ, ದೇಶಗಳೆಂಬ ಬೇಧ ಅರಿಯದೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ತರುಣರ ಪ್ರಾಣ ಹೀರುವ ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿ ವಯಸ್ಸಾದ ಮುದುಕರಲ್ಲಿ, ಪೆಜೆಟ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಎಲುವುಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬಹು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೀವು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಎಲುವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಆಧಾರ ಗಂತಿ' (Secondary Tumor) ಎನ್ನಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ರೌದ್ರಾವತಾರ ತೋರುವದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ತರುಣರಲ್ಲಿ ಅಂಕುರಿಸಿದ 'ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿ' ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಿಡಿತಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ತನ್ನ ಪ್ರಕೋಪ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತ ವರ್ಷವೆರಡು ಕಳೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವ ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿ ಎಂದು



ಅರೇಲುವಿನ ಕೆಳತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿ

ವೈದ್ಯರು ಗುರುತಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಅದು ತನ್ನ ಕಣಗಳನ್ನು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಲ್ರಸ ಪ್ರವಾಹದ ಮೂಲಕ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಗುಳೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗುಳೆ ಹೋದ ಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ನೆಲೆಸಿ, ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಸಿರಾಡುವದಕ್ಕೂ ಬಿಡದೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಕಂಟಕ ತರುತ್ತವೆ.

ಗಂತಿ ಕಂಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲಕ್ಷ್ಯಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಲಕ್ಷ್ಯ ಸೆಳೆಯುವಂತೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿದರೂ ಫಲ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವು ಕಂಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಊತ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯುತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿದ್ದ ಅಂಗಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವಾಗಿ ನಿಂಬೆ ಅಥವಾ ಮೋಸಂಬಿಯ ಗಾತ್ರದ ಗಡ್ಡೆ ಕೇವಲ ಎರಡು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನಗಳುರುಳಿದಂತೆ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮ ಹಿಗ್ಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಿರ(Veins)ಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಸ್ಪಷ್ಟ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ನಡೆಯುವಾಗ ಶರೀರದ ಭಾರ ಗಂತಿಗೀಡಾದ ಎಲುವಿನಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗುವದರಿಂದ ಎಲುವು ಮುರಿಯಬಹುದು. ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ತಪ್ಪಲು ಕಟ್ಟಿ, ರಸಲೇಪಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆ ಸವರುವದರಿಂದ ಬೆಳೆದ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಗಾಯಗಳು ಮಾಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ, ಕೀವು ಸೋರಿ, ತಾಳಲಾರದ ಗಬ್ಬುವಾಸನೆ ಬರಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿ ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಗುರುತಿಸುವ ಬಗೆ

ತಮ್ಮ ತಾರುಣ್ಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಲ್ಲವೆ ಕೈ ಕಾಲಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡು, ಆ ನೋವು ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ನೋವಿದ್ದಲ್ಲಿ - ಒತ್ತು ನೋವಿದ್ದರೆ, ಕಂಡೂ ಕಾಣದಂತಹ ಊತವಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗದ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆಯಿಸಬೇಕು. ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲುವಿನ ಕರಗುವಿಕೆ, ತೂತಿಕೆ, ಹೊಸ ಎಲುರಚಿಸುವ ಹವಣಿಕೆ, ರಗಟೆಲುವಿನ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಕಂಡರೆ, ಎಲುಮಜ್ಜೆಯುರಿತದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ - ಎಲುಗಂತಿ ಇರಬಹುದೆ ? ಎಂದು ಅನುಮಾನಿಸಬೇಕು. ಅನುಮಾನ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಾಧನಗಳು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. 1) FNAC 2) Core Biopsy 3) Open Biopsy 4) Bone Scan- CT Scan; MRI ಹಾಗೂ Isotope Study.

FNAC = Fine Needle Aspiration Cytalogy ಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚುಚ್ಚುಸೂಜಿಯನ್ನು ಗಂತಿಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿ, ಒಳಗಿರುವದನ್ನು ಸಿರೆಂಜ್ ಮೂಲಕ ಹೀರಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕಣಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ- ಗಂತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ FNAC ಮೂಲಕ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ Core Biopsy ಮೂಲಕ (ದಪ್ಪ ಕೊಳವೆ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಗಂತಿಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿ ತಿರುಗಿಸಿ, ಗಂತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಪಡೆದು) ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ಗಂತಿಯ ಒಂದಿಷ್ಟು ಭಾಗ ಕೊಯ್ತೆಗೆದು (Open Biopsy) ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಗಂತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಹೊಸ ಎಲುವಿನ ಇರುವಿಕೆ, ಕಣಗಳ ವಿಕಲರೂಪ ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿಯೆಂದು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

CT Scan, MRI ಹಾಗೂ Isotope Bone Scan ಗಳು ಗಂತಿಯು ಎಲುವಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪಸರಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತು ಪುಪ್ಪುಸ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂತಿಯ ಕಣಗಳು ಗುಳೆ ಹೋಗಿದ್ದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಪರಿಹಾರ

ಅತೀ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಕೊಯ್ತೆಗೆದು, ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಕೃತಕ ಎಲುವನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ತುಂಬಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು ಅಪರೂಪ. ಗಂತಿ ಮೂಡಿರುವ ಅಂಗವನ್ನು ಕಡಿದೊಗೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂತಿಯ ಕಣಗಳು ಕಂಡಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು ಏಳು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕಾಲನ್ನಾಗಲಿ, ಕೈಯನ್ನಾಗಲಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಚಪ್ಪೆ ಕೀಲಿನಿಂದ ಕಾಲನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಭುಜದ ಕೀಲಿನಿಂದ ಕೈಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೇಹದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಗುಳೆ ಕಂಡಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಕಲಾಂಗ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗ ಕಡಿಯುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಜನರು ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಶುಭ ಸೂಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಆಳ ವಿಕಿರಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿಗಾಗಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಲ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. Chemotherapy- ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಮರ್ಥವಾಗಿ Chemotherapy ನೀಡಿದರೆ ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 20 ಪ್ರತಿಶತ ರೋಗಿಗಳು 5 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬದುಕುಳಿಯಬಹುದು. ಉಳಿದ 20 ಪ್ರತಿಶತ ರೋಗಿಗಳು, ಸಮರ್ಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದವರು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೇ ಇದ್ದವರು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷ ಬದುಕಲಾರರು.

Immuno Theray ಯೆಂಬ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದರೆ ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಆಸೆ ಇದೆ. ಗಂತಿಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಅದರ ಕಣಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ ಅವನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಿಳಿ ಕಣಗಳು (Lymphocytes) ಜನಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಕಣಗಳನ್ನು ಗಂತಿಯ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಿದಾಗ ಅವು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗಂತಿಯ ಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ.

ಏನೂ ಅರಿಯದ, ಅದೇ ತಾನೇ ಜೀವನದ ಸುಂದರತೆ ಕಾಣುವ ಹಂಬಲ ಹೊತ್ತ ಹಾಗೂ ವಂಶವೃಕ್ಷದ ಕುಡಿ ಕೊಡುವ ಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧುತ್ತೆಂದು ಬಂದು, ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಿಡಿದು, ಬದಿಗೆ ಇರುವದನ್ನೆಲ್ಲ ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತ, ದೂರದ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಗುಳೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಪ್ರಾಣ ಹೀರುವ ಎಲುಜನಕ ಗಂತಿ ಬ್ರಹ್ಮರಾಕ್ಷಸವಲ್ಲವೆ ? ಪಾಪದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿತಪಿಸುವದು ನೋಡಿದರೆ ಅಯ್ಯೋ ಎನಿಸದೆ ಇರದು. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿ ಈ ಬ್ರಹ್ಮರಾಕ್ಷಸನನ್ನು ಸಂಹರಿಸುವ ದಿನಗಳು ಬೇಗ ಬರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸೋಣ. ♦

ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು

✍ ಡಾ.ಟಿ.ಕೆ.ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ
ಡಾ.ವಿ. ಎಲ್.ಜಯಶ್ರೀ, ಎನ್.ಪರಮೇಶ್ವರಯ್ಯ

ಹೀಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಂಟ್ ಹೋಗಿತ್ತು. ಬೇಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ನಾವುಗಳು ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗುವ ಆತುರ. ಜೊತೆಗೆ ತಿಂಡಿ, ಊಟದ ತಯಾರಿ ಆಗಬೇಕಿತ್ತು. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳಕಿನ ಅಭಾವ. ಆ ದಿನದ ತಿಂಡಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು, ಹಿಂದಿನ ದಿವಸ ತಂದಿದ್ದ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಮಸಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ನಂತರ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಕಛೇರಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಯಿತು. ಆ ದಿನ ಸಂಜೆ, ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಿದ್ದುದರಿಂದ ಮಿಕ್ಕ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಂತೆ ಇದ್ದ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕಂಡು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸಿಕ್ಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಬೆಳಕಿನ ಅಭಾವ ಹಾಗೂ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ಸರ್ವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕಿನ ಅಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ



ಕೆ-ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಪಿ-ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ (ಕಾಂಗ್ರೆಸ್) ಸೊಪ್ಪು

ಬರುವ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಹೀಗೆ ತಿನ್ನಬಾರದ್ದನ್ನು ತಿಂದರೆ ಆಗಬಾರದ್ದು ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ಇದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ತುತ್ತಾಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲೆಂದು ಎಲ್ಲ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಬಳಸುವವರಿಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬರಿಸುವ ಹಾಗೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಿರುಲೇಖನವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಲೇಖನದಿಂದ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಲೇಖಕರ ನಂಬಿಕೆ.

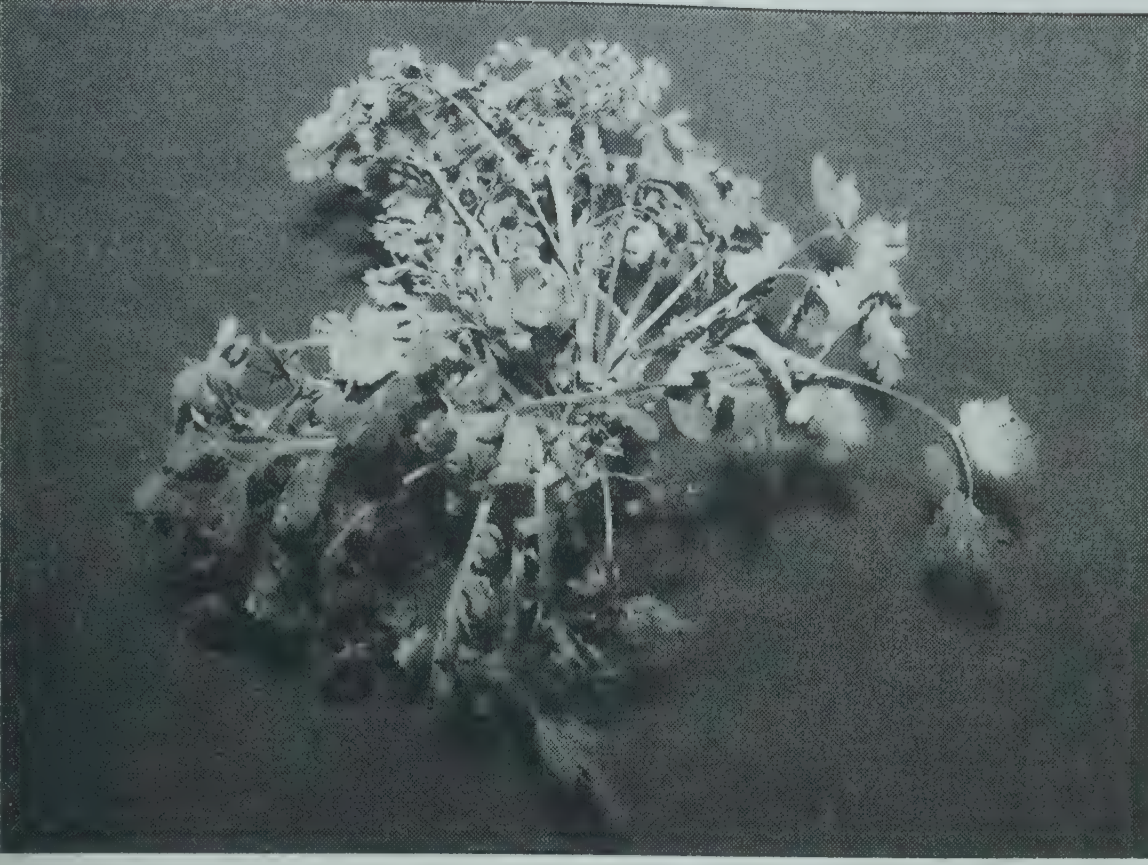
ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲದಿರುವಾಗ ತಿನ್ನುವುದಂತೂ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಿಂದ ಕಟ್ಟುಗಟ್ಟಲೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ತಂದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕೂತು ಎಲೆಗಳ ಆಕಾರ, ಕಾಂಡ, ಹೂಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಎಲೆಗಳ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಇತಿಹಾಸ

ಇದನ್ನು ಕ್ರಿ.ಪೂ. 5ನೇ ಶತಮಾನದಿಂದಲೂ ಚೈನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ತರುವಾಯ ಇದು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದೊಂದು ಮಧುರವಾದ ಆಕರ್ಷಿತ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಯುರೋಪ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡಿತೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಕಾಂಡ : ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸಸ್ಯದ ಕಾಂಡವು ಕೊಳವೆಯಾಕಾರವಿದ್ದು, ಮೆದುವಾಗಿದ್ದು, ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಕಳೆ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ, ರೋಮಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 15 ಅಂಗುಲಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು.

ಎಲೆಗಳು : ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳದೆ, ಕಚ್ಚು ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಹಲ್ಲಿನೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುವುವು. ಎಲೆಗಳು ವಿಶೇಷ ರುಚಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಇವು ಬಡೆಸೋಂಪು ಗಿಡದಂತೆ



ಕೆಪಿ - ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿರುವ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ (ಕಾಂಗ್ರೆಸ್) ಸೊಪ್ಪು

ಸರಿಸುಮಾರು ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮಧುರವಾದ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಮತ್ತು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ (ಪಾರ್ಥೇನೀಯಂ) ಸೊಪ್ಪು ಮಿಶ್ರವಾಗಿರುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹೂಗಳು : ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಗಿಡದ ಹೂಗಳು ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣವಿದ್ದು, ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೂವಿನ ಕುಚ್ಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಹೂವುಗಳು ಚದುರಿದಂತೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 6-9 ಕುಚ್ಚುಗಳಿದ್ದು ಮತ್ತು 3-4 ನಾಭಿಗಳಲ್ಲೇ ಸೇರಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಚ್ಚಿನಂತೆ ಕಾಂಡದ ತುತ್ತ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಗೊಳಿಸುವುವು.

ಬೀಜಗಳು : ಮೊದಲಿಗೆ ಬೀಜಗಳು ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಹಳದಿಮಿಶ್ರಿತ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಬೀಜದ ಮೇಲೆ ಉಬ್ಬಿದ ಗೆರೆಗಳಿದ್ದು, ನೋಡಲು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೆಂಡಿನಾಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅವು ಸುಮಾರು 1.8 ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುತ್ತವೆ. ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಬೀಜಗಳು ಚೂಪಾಗಿ ಕಿತ್ತಳೆಯಂತೆ ರುಚಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ತನ್ನದೇ ಆದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಮಯ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು : ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸುಗಂಧ ಪರಿಮಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬೀಜದಿಂದ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ವಿಧದ ಸುಗಂಧ ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಜಿಪ್ಟ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಯುಕ್ತ ಬ್ರೆಡ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸುರಪಾನ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆದರೆ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸಕ್ಕರೆ ಗೋಲಿಗಳಾಗುವುವು. ಇವಕ್ಕೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಮಿಠಾಯಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಲು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ತಿನ್ನುವ ಮಿಠಾಯಿಗಳಾಗಿವೆ. ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯ ಚುರುಕಿನಿಂದ ನಡೆಯುವುದು. ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ 10 ಎಸಳನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಗುಣವನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸು ವುದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಪಾರ್ಥೇನೀಯಂ ಕಳೆಯ ಇತಿಹಾಸ

ಈ ಕಳೆ ಗಿಡವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಿಂದ ಆಮದಾಗಿ ಬಂದ ಬೀಜಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿರಬಹುದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ತಾಯ್ನಾಡು ವೆಸ್ಟ್ ಇಂಡೀಸ್. ಇದು ಭಾರತದ ಪೂನಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ 1955ರಲ್ಲಿ

ಠುಸ್ಸಾದ ಬ್ರೈಟ್ ಐಡಿಯಾ

ಚಿತ್ತವೈಕಲ್ಯವಿದ್ದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಆತ ತಾನು ಒಂದು ಇಡೀ ಕುದುರೆಯನ್ನೇ ನುಂಗಿರುವುದಾಗಿ ಹುಯಿಲಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಿಗೆ ಒಂದು 'ಬ್ರೈಟ್ ಐಡಿಯಾ' ಹೊಳೆಯಿತು.

''ವರ್ರೀ ಮಾಡ್ಕೋಬೇಡಿ. ನಾವು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿ, ಆ ಕುದುರೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೀತೀವಿ'' ಎಂದು ಆಶ್ವಾಸನೆ ನೀಡಿದರು.



ಅಂತೆಯೇ ಆ ರೋಗಿಗೆ ನಿದ್ದೆಗುಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು, ಆತನ ಹಾಸಿಗೆ ಪಕ್ಕ ಒಂದು ಕುದುರೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿದರು.

ರೋಗಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತ ತಕ್ಷಣ ಆ ಕುದುರೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಕಿರುಚಿಕೊಂಡ.

'' ಅಯ್ಯೋ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ! ಇದು ನನ್ನ ಕುದುರೆಯಲ್ಲ. ನಾನು ನುಂಗಿದ ಕುದುರೆ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ್ದು; ಆದರೆ ಈ ಕುದುರೆ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದೆ.''

ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ

ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1 ರಿಂದ 1.50 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆದು, ಸಹಜವಾಗಿ ವರ್ಷವಿಡಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಕಾಂಡ : ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ (ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ) ಗಿಡದ ಕಾಂಡವು ಅಪರಿಮಿತವಾಗಿ ಕವಲೊಡೆದು ಬೆಳೆದು, ಕಾಂಡಗಳು ಸರಿಸುಮಾರು ಟೊಳ್ಳಾಗಿರುವುವು. ಕಾಂಡದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಕೂದಲುಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಎಲೆಗಳು : ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಹುಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳು ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತುಂಡು ತುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ವಿಭಜಿಸಿದಂತೆ ಹಾಗೂ ಗೋಪುರದಂತೆ ಎಲೆಗಳು ಕಾಣುವುವು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳಂತೆ ಕಾಣುವುವು. ಎಲೆಗಳ ವಾಸನೆಯು ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳ ವಾಸನೆಗಿಂತ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಮಧುರವಾದ ವಾಸನೆ ಸೂಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೂಗಳು : ಈ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಹುಲ್ಲು ಒಂದೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೂ ಬಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಇದು ವರ್ಷವಿಡಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಈ ಪುಷ್ಪಗುಚ್ಛಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬಿಳಿಯ ರೋಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪುಷ್ಪದ ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಷದ ವಸ್ತುವು ಇರುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳು ಕಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಡಬಲ್ಲದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಅನಾನುಕೂಲಗಳು :

ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಹುಲ್ಲಿನ ಒಣಗಿದ ಹೂಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ವರದಿಗಳಿವೆ. ಯುರೋಪ್ ದೇಶದ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೂಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಹು ಜನರು ಹೂ ಬಿಟ್ಟ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಗಿಡವನ್ನು ಬೇರೆ ಹೂಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಶೃಂಗರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪುಷ್ಪಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೂಕುಂಡಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾರಸೀ ಮನೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೆಂಟ್ರಿಂಗ್ ಹಾಕಲು ಕಡ್ಡಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಹರಡಿ ಸಮತಟ್ಟು ಮಾಡಿ, ಸಿಮೆಂಟ್ ಕಾಂಕ್ರಿಟ್ ಹಾಕಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ರೈತರು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಬುಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ ಮಾಡಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವರು.

ಜಾನುವಾರುಗಳು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೇವಿನ ಜೊತೆ ತಿಂದಾಗ ದನಗಳಿಗೆ ಜ್ವರ ಬರುವ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಜಾನುವಾರುಗಳ ಹಾಲು ಸಹ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಾಂಡದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಗಿ ಬಿಳಿ ರೋಮಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಗಿಡಗಳ ತಿಕ್ಕಾಟದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯ ರಭಸದಿಂದ ರೋಮಗಳು ಕಾಂಡದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಉದುರಿ ಮನುಷ್ಯನ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ನವೆಯಾಗಿ ಬೊಬ್ಬೆಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಬಿಳಿಪುಷ್ಪ ಧೂಳೂ ಸಹ ಶ್ವಾಸದ ಉಬ್ಬಸ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಯ ತೊಡಕುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಗಿಡವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಷ್ಟೊಂದು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲದಿರುವಾಗ ತಿನ್ನುವುದಂತೂ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಿಂದ ಕಟ್ಟುಗಟ್ಟಲೆ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ತಂದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕೂತು ಎಲೆಗಳ ಆಕಾರ, ಕಾಂಡ, ಹೂಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಎಲೆಗಳ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದೇ ರೀತಿ ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿ ಸುವ ಇತರೆ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವು ವರ್ತಕರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಿ ಆ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭ ಗಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಇಂತಹ ಕೃತ್ಯ ಎಸಗಿದ ಕಾರಣ ಮಾನವನು ಹಲವಾರು ಕಂಟಕಪ್ರಾಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವನು. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಆಹಾರವಸ್ತುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಸೂಕ್ತ ನಿಗಾವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ◆

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಉಪಾಯ

ಚಳಿಗಾಲ ಬಂತೆಂದರೆ ಸಾಕು, ಬಹುಪಾಲು ಜನರಿಗೆ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು. ವಾತಾವರಣ ವೈಪರೀತ್ಯವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ರೋಗದ ಗೂಡಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟ.

ಉಳಿದ ಅವಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇನ್ಫೆಕ್ಷನ್‌ಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು. ಬಿಸಿಲು ತಾಗದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿ ಇರುವವರಿಗಂತೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಧಿಕ. ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ಇನ್ಫೆಕ್ಷನ್‌ಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು. ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್ ಇರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಲಭಿಸುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ.

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗಳ ಸಂಬಂಧ

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗಳ ಮಧ್ಯದ ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ದೇವತೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರಾದರೂ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ತಾಯಿ-ಮಗಳ ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬೌದ್ಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಗುರ್ತಿಸುವ ಬದಲಾಗಿ ಅವಳು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವಳು, ರಕ್ಷಕಿ ಮಾತ್ರಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇ, ಅವಳಲ್ಲಿನ ಮಾತೃತ್ವವನ್ನು ಮರೆತದ್ದೇ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ.

✍ ರಾ.ಚ. ಹದ್ಲಿ

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯದೇ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯ. ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಹೊತ್ತು, ಹೆತ್ತು ಅವರ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಸ್ಥಾನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಏಳ್ಗೆಗಾಗಿ ಹಗಲಿರುಳೆನ್ನದೇ ಶ್ರಮಿಸಿ, ತನ್ನ ಬದುಕನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸಲು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದವಳು ತಾಯಿ. ಅದಕೆಂದೇ ಅವಳಿಗೆ 'ತ್ಯಾಗಮಯಿ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲೋ ಹುಟ್ಟಿ, ಬೆಳೆದು ಅಪರಿಚಿತನ ಕೈಹಿಡಿದು ಮತ್ತೊಂದು ಮನೆ ಬೆಳಗುವ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕನಸುಗಳನ್ನು, ಆಶೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಶ್ರಮಿಸಿದ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾದ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ, ಅವಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ದಿನಗಳೆದಂತೆ ತಾಯಿ-ಮಗಳ ಸಂಬಂಧ ಯಾವ ರೀತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಹಾರಾಣಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಆವರಣದ ಒಂದು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ವರು ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಕುಳಿತಿರುವಿರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ; ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಹನವಾದ ಚರ್ಚೆ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಚೆಯ ಮಧ್ಯೆ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬಳು ''ಲೇ ನೀನು ಥೇಟ್ ನಿಮ್ಮಮ್ಮನ ಥರಾ ಇದ್ದೀಯಾ'' ಎಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರಬಹುದು? ಅದನ್ನು ಒಂದು ಅಭಿನಂದನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಿರಾ? ಅಪಹಾಸ್ಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವಿರಾ? ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿ ಹೇಳಿದುದರಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೇನಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಬಹುದಾದರೂ ಅವಳ ಆ ಸತ್ಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಮೂಡಿಸದಿರದು. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ ಏನೇ ಆಗಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು. ಇದು ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯ. ತಾಯಿಯಂತೆ ಮಗಳು ಎಂಬುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವಿಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಏನನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಮಗಳಾಗಿ, ಒಲವಿನ ಗೆಳತಿಯಾಗಿ, ಮಡದಿಯಾಗಿ, ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಅಜ್ಜಿಯಾಗಿ ಹಲವು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಹೆಣ್ಣು ತಾಯಿಯಾಗಿ ವಹಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಗುರುತರವಾದುದು. ಕಾಲ ಸರಿದಂತೆ ತಾಯಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮಗಳೊಂದಿಗಿನ ಅವಳ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳೂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಚಿಕ್ಕಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅವಳನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ಮಗಳು, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ತಾಯಿಯ ಆಶ್ರಯದಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯುವತಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ದಾಟಿ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗಿನ ಅವಳ ಸಂಬಂಧ ಹೊಸ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಳಹದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ:

ಇದು ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಅನುಭವ ಹಾಗೂ



ಪಾಲಕರು ನಮ್ಮನ್ನು ಆದರಿಸಿದ ರೀತಿ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಫಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಾಯಂದಿರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಯೇ ಆಕೆಗೆ ಮಾದರಿ (Role Model) ಎಂಬುದು ಮಾನಸಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆ ತಿಳಿದೋ, ತಿಳಿಯದೆಯೋ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳಿಗಿಂತ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಹುಬೇಗನೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖನಾರ್ಹ, ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ದೂಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ವಯಸ್ಕಳಾಗಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಆಯ್ಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಹಕ್ಕು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಯಾವುದು ತಪ್ಪು? ಯಾವುದು ಸರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ.

ತಾಯಿಯಾದವಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೆಲಸದಿಂದಾಗಿಯೂ ಅವಳನ್ನು ಕೆಳದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾದವರು ಅವಳನ್ನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನಾಗಿ ಅಥವಾ ರಕ್ಷಕಿಯನ್ನಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಹ ಬೇರೆ ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಅಲ್ಲ. ತಾಯಿಯಾದವಳಿಗೂ ಒಂದು ಹೃದಯವಿದೆ, ಜೀವಂತಿಕೆ ಇದೆ, ಅವಳದೇ ಆದ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು, ಅವಳು ಇರುವುದೇ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಏಳ್ಗೆಗಾಗಿ ತನ್ನೆಲ್ಲ ಆಶೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸುವ ಅವಳನ್ನು ನಾವು ತಾಯಿ ರೂಪದಲ್ಲಲ್ಲದೇ ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಈ ಒಂದು ಮನೋಭೂಮಿಕೆಯೇ ತಾಯಿ-ಮಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿದೆ.

ತಾಯ ಮಾಡಿದ ತ್ಯಾಗ ಅದು ನಿಜವೋ ಅಥವಾ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯದೋ..... ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ

ತಾಯಿ-ಮಗಳ ಸುಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಹತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳು

ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕುಚೇಷ್ಟೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನೀವು ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಇಚ್ಛೆ ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೈಗುಳದ ಬಗ್ಗೆ ಮರೆತು ಬಿಡಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವಳು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ. ಅವಳೂ ಒಬ್ಬಳು ಮನುಷ್ಯಳು. ನೀವು ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ತಾಯಿಯಾದಾಗ ಈ ಸತ್ಯದ ಅರಿವು ನಿಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಾಯಿ-ಮಗಳ ಸಂಬಂಧದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗ್ಗುಲು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾದೀತು. ಆದರೆ ಜನ್ಮಕೊಟ್ಟ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮತ್ತು ಗೌರವ ನೀಡಲು ನೀವು ತಾಯಿಯಾಗೇ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಯುವತಿ ೩೦ ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಅವಳು ಪಕ್ವತೆ ಹೊಂದುತ್ತಾಳೆ. ನಂತರವೇ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಂಥ ಸಂಬಂಧ, ಸ್ನೇಹ, ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ೧೦ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

೧. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗಳು ಎರಡು ಭಿನ್ನ ತಲೆಮಾರು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾನು ಬೆಳೆದು ಬಂದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬದಲಾವಣೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಉಚಿತವಾಗದು.

೨. ಅವಳು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಲಿಸಿ. ಅವಳ ಮಾತಿನ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದೇ ಅವಳಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಲಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅರಿಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು.

೩. ನೀವು ಜನ್ಮ ತಳೆಯುವ ಮುನ್ನ ಅವಳಿಗೂ ಒಂದು ಜೀವನ ಇತ್ತು ಎಂಬುದು ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ. ತಾಯಿಯ ಬದುಕಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗದು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು.

೪. ಸುಖಮಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೀವು ಯಾವ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿದಿರಿ ಎಂದು ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ. ಅದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಥವಾ ಆಗಾಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾಳೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ. ಈ ನೆರವು ತಾಯಿಯ ಬದುಕಿನ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ದಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

೫. ತಾಯಿಯ ಬಾಲ್ಯ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ. ಇದು ನೀವು ಯಾವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲ ಕಲ್ಪಿಸಬಲ್ಲದು.

೬. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಕುಟುಂಬ ವಿವರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ವಾತಾವರಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕ.

೭. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದಾದ, ಚರ್ಚಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಯ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಸರಿಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಮಾನವಾಗಿರುವ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರಬಲ್ಲವು.

೮. ತಾಯಿ-ಮಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬಿರುಕು ತರಬಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ನಂತರ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಎಂದೂ ನಡೆಸಬೇಡಿ.

೯. ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹದ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿರಿ, ಹಾಸ್ಯದ ಹೊನಲು ಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡದ ಗುಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ, ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಕ್ಕುಬಿಡಿ. ನಗು ಉತ್ತಮ ಉಪಶಮನಕಾರಿ.

೧೦. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಮೊದಲು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಶಾಂತಿ ಕಾಣಬಹುದು ಮತ್ತು ತಾಯಿ-ಮಗಳ ಸಂಬಂಧದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನೀವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ತಾಯಿಯನ್ನು ನೀವು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಲ್ಲಿರಿ.

ನಮಗೆ ಅವಳು ಮಾಡಿದ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನೆದಾಗ ನಮಗೆ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಾಡದಿರದು. ಇದು ತಾಯಿ ಮಗಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಅದರಲ್ಲೂ ನಾವು ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಹುಸಿಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅದು ಇನ್ನೂ ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸಲು ತಾಯಿಯಾದವಳು ಶ್ರಮಿಸಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ನಾವು ಅವಳನ್ನು ಕಾಣುವ ರೀತಿ ಮಾತ್ರ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದ ಮಗಳು ತಾನು ತನ್ನ ತಾಯಿಗಿಂತ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಉಭಯತ್ರಯರಲ್ಲಿ ವಾದ-ವಿವಾದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡಲಾರದ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅವರೆಂದೂ ಪ್ರೀತಿಸಲಾರರು. ಎಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು, ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆಯೋ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ವಾದಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಲಾರರು.

ತಾಯಿಯಾದವಳು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಕೆಲವರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೇವಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬದಲಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇಂದು ಜಗತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಸಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಉದ್ಯೋಗ ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದು ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಯುವತಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ.

ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವತಃ ಇಷ್ಟಪಡದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ (ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಸಹ) ಆಲೋಚಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬರು ತಿಳಿಸಿದಾಗಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವ ಇಚ್ಛೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ದುರ್ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ತಾಯಿಗಿಂತ ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯುವತಿಯರು ನಮ್ಮ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳ ಬೆಳಕಿನಡಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗಳ ಮಧ್ಯದ ಸುಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಹತ್ತು ರಹಸ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಓದಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಎಂಥ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ★

ಜೀವಸತ್ವಗಳು

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸತ್ವಭರಿತ ಆಹಾರಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಜೀವಸತ್ವಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧಗಳಿವೆ. A,D,E,B_1,B_2, B_{12},C.K.P. (ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎಂ' ಆಗತ್ಯ. ಅಂದರೆ 'ಮನಿ' ಹಣ) ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು, C ಮತ್ತು D ಗುಂಪಿನವು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ Cಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲೆ ಪುರಾತನ ವೈದ್ಯರು (ಆಯುರ್ವೇದ) ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಔಷಧವಾಗಿಯೂ, ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಚರಕ ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ, ಉಬ್ಬಸ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಗೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಉಪಯೋಗನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ C ಜೀವಸತ್ವವು 100 ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ 1200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಇರುತ್ತದೆ. ಲಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಲೆ, C ಜೀವಸತ್ವಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದುದು. ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ, ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, C ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. C ಯನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರು, ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ರೋಗದ ಸೋಂಕುಂಟಾದಾಗ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯುಂಟಾದಾಗ, ಬೇಧಿಯಾಗುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. C ವಿಟಮಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಆಯಾಸ, ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗ, ಮುಂಗೋಪ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯ ಇಳಿಮುಖ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. C ಕೊರತೆಯ ಪ್ರಥಮ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ, ಅಗಿಯುವಾಗ ರಕ್ತಸೋರುವಿಕೆ, ಹಲ್ಲು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಬೇಗನೇ ಬೀಳುವುದು (ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬೀಳುವುದೇ ಬೇರೆ) ಆದರೆ C ಕೊರತೆಯಿಂದ ದೋಷವುಳ್ಳವರ ಹಲ್ಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಟೊಳ್ಳುಂಟಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವುಂಟಾಗಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕುರುಡು ಬರುವುದು. ಚರ್ಮವು ಒರಟಾಗಿ, ಒಣಗಿದ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಯ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಕ್ರಮವರಿತು C ವಿಟಮಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ರೋಗದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. C ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ಕ್ಷಯ, ಗಂಟಲುನೋವು, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ವಾತರೋಗ, ಶೀತಜ್ವರ, ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನರಗಳ ಮೇಲೆ, ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾದ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಫಲಪ್ರದವಾದ ಸತ್ವವಾಗಿದೆ. ಹಳೆಯ ದಮ್ಮು, ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ C ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. C ಜೀವಸತ್ವ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಿರುಸನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಆಯಾಸವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ C ಜೀವಸತ್ವವಿರುತ್ತದೆ.

✍ ಕೆ.ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ಡಾ । ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಸಮತೋಲಿತ, ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಮಗೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗದಂತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಾಗ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಸಮೀಪ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಕಿವಿ ಮಾತುಗಳು.

★ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಗುರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.

★ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ನಂತರ ಸೋಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಸವನ್ನು ಹೊರಚೆಲ್ಲಿ. ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ.

★ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೋಂಕು ರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ.

★ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕೈ ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ನಂತರವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಬರುವ ಕ್ಯಾರಟ್, ಟೊಮೆಟೊ, ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಉಪ್ಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರಮ್ಯಾಂಗನೇಟ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಡಿ. ಆನಂತರ ಮತ್ತೆ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

★ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಡಿ.

★ ತರಕಾರಿ ಹೋಳುಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಲಿ. ತೀರಾ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಕ್ಯಾರಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇಡಿಯಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

★ ಆಪಲ್, ಸಪೋಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಡಿ. ಈ ಸಿಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನಿ.

★ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ಬೇಯಿಸಿ. ಆಗ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಒಳಗಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಆನಂತರ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

★ ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಲ ಮಾತ್ರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಪದೇ ಪದೇ

ತೊಳೆಯಬೇಡಿ. ತೊಳೆಯಲು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

★ ಅನ್ನ ಮಾಡಲು, ಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಾಕಿ. ಬೇಯುವಾಗ ಪಾತ್ರೆಯ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಇಡಿ. ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿ ತೆರೆದಿರಬಾರದು.

★ ಕೆಲವರು ಅಕ್ಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಬಸಿದು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನ್ನ ಉದುರುದುರಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಬಸಿಯಬೇಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಸಿದರೆ, ಗಂಜಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಚೆಲ್ಲಬೇಡಿ.

★ ಅನ್ನ, ಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಬೇಡಿ. ತುಂಬಾ ಬೆಂದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತೊಳೆದಾಗ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಮೂಲಂಗಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ನವಿಲು ಕೋಸು ಮತ್ತು ಹೂಕೋಸುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ, ಇವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

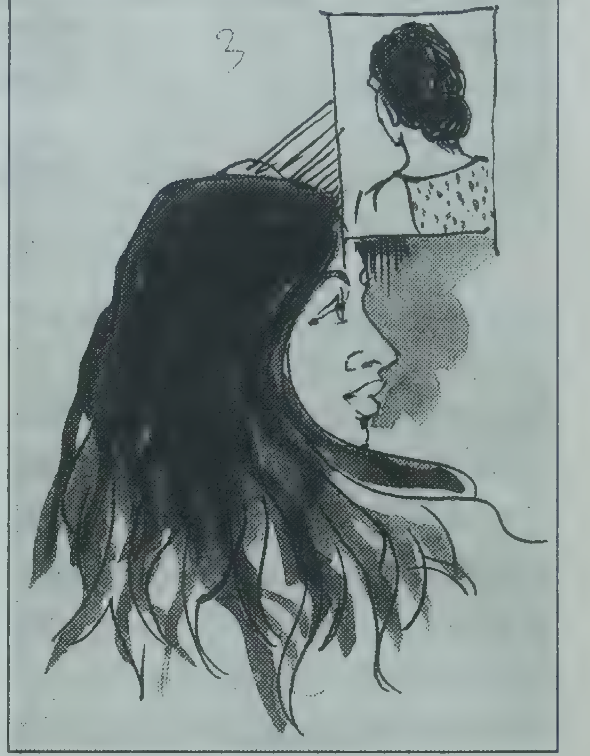
★ ಅನ್ನ ಉದುರಾಗಿರಲಿ, ಬೇಳೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಲಿ, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಬಣ್ಣಗೆಡದಿರಲಿ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

★ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಗ ಕೆಡದಂತೆ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಲು ಹುಣಸೇನೀರು, ನಿಂಬೆರಸ ಅಥವಾ ವಿನಿಗರ್‌ನನ್ನು ಬೆರೆಸಿ.

★ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿ. ಇವನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾರು ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇವು ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳ ಭಂಡಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

★ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮೈದಾಗಿಂತಲೂ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಉತ್ತಮ. ಕೆಲವರು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ರಾಗಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎರಡೆರಡು ಸಲ ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು ಆನಂತರವೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲ ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

★ ಒಂದು ಸಲ ಕರಿದ ಮೇಲೆ ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದೀಪ ಉರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು.



ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಗಂಟು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಲ್ಲೂ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೂದಲ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ●

ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

● ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಗಂಗಾಧಾರ್

ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಅತಿ ಪ್ರಭಾವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು. ಶಿರದ ಮೇಲಿಟ್ಟ ರೂಪಾಯಿ ಅಗಲದ ಲೋಹದ ಬಿಲ್ಲೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು ಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದು ಒಮ್ಮೆ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರ / ಮೂರ್ಛೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯ 6-8 ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದಾಗಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ಮನೋರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸುಮಾರು 60 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ (1938) ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಳೆದ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಷ್ಕೃತವಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲು ಅರಿವಳಿಕೆ ತಪ್ಪಿಸುವ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸಿದ ಉಪಕರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು ಶಿರದ ಒಂದರ್ಧ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ (ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರಮಾಣ - 40 ವ್ಯಾಟ್ ದೀಪ ಅರ್ಧ ಸೆಕೆಂಡಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಗಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು). ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಪರ್ಷದಿಂದ ಮೂಡಿಬರುವ ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಅದು ಕೇವಲ ಮಿದುಳಿಗೇ ಸೀಮಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಇತರೆಡೆ ಮೂಡುವ ಮೂರ್ಛೆಯ ಸೆಳೆತಗಳನ್ನು ಅರಿವಳಿಕೆ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 2-4 ವಾರಗಳು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

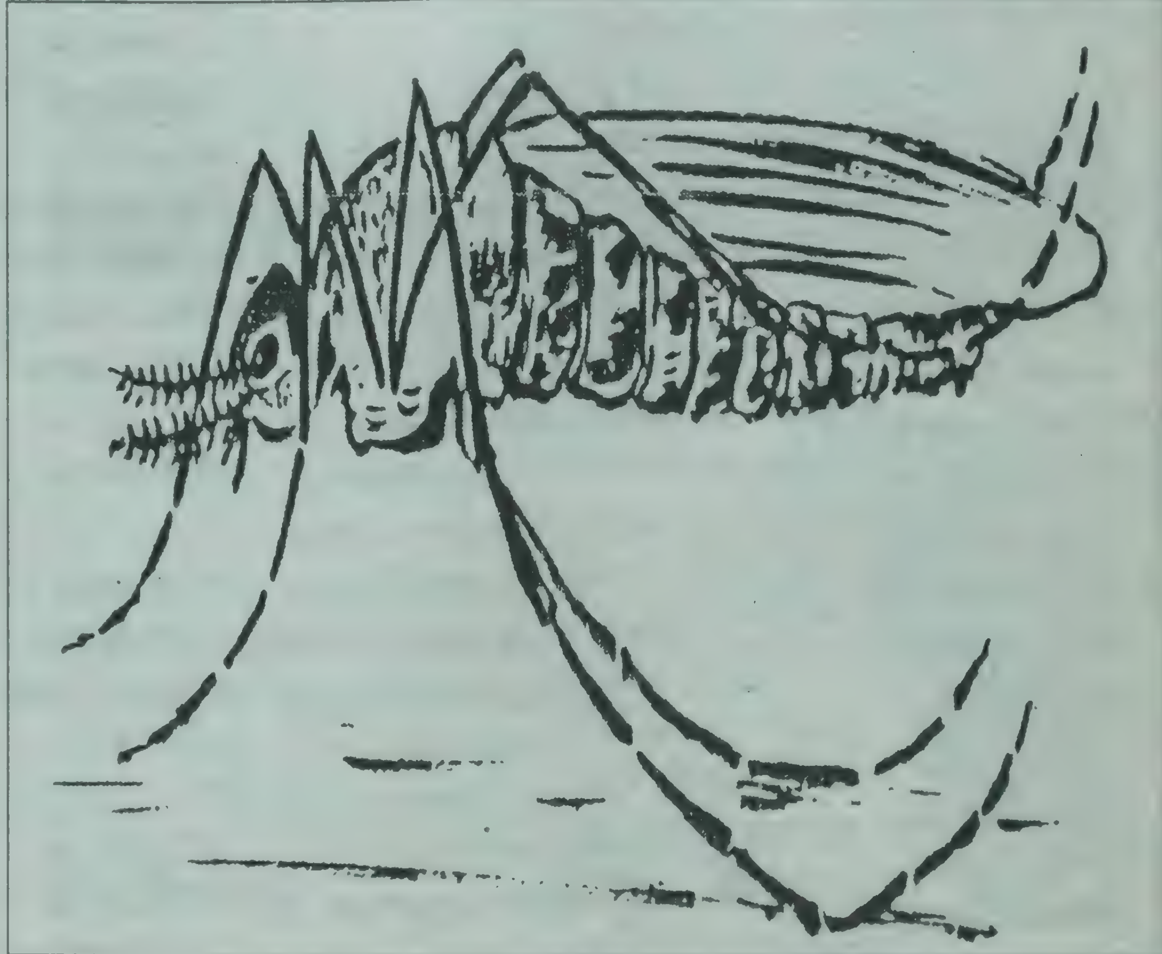
ಖಿನ್ನತೆ, ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ತವಿಕೋಪ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದ ನಂತರವೇ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಶಾಶ್ವತ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅಹಿತಕರ ಅನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. **ಉದಾ :** ತಲೆನೋವು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮರೆವು.

ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಬಗ್ಗದ ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಚಲಿತ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ. ★

ಮಹಾಮಾರಿ ಅಂಟು ರೋಗ
ಡೆಂಗೇ ಜ್ವರ

● ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಮಾನವನ ಜೀವನವನ್ನು ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸುವ ಅಂಟುರೋಗಗಳು ಸಮರೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸರಮಾಲೆಯಾಗಿ ಆವಿರ್ಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಆಯಿತು, ಎಬೋಲ ಆಯಿತು, ಪ್ಲೇಗ್ ಆಯಿತು, ಈಗ ''ಡೆಂಗೇ'' ಜ್ವರ ಡಂಗೂರ ಸಾರುತ್ತಾ ಮಾನವನಿಗೆ ಸವಾಲೆಸೆದು ನಿಂತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಭುಗಳ ಆಡಳಿತ ಭೂಮಿಯಾದ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಡೆಂಗೇ ನೂರಾರು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆಯಲ್ಲದೆ, ಸಾವಿರ ಸಾವಿರ ಜನರ ಸಾವು ನೋವಿಗೆ ಮೂಕ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ.



ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಏಣಿಹಾಕಲು ಹೊರಟಿರುವ ಮಾನವನು, ಈಗಾಗಲೇ ಮೈಲಿಬೇನೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವದಿಂದಲೇ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿದ್ದಾನೆ. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಲು ಶತಾಯ ಗತಾಯ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಡೆಂಗೇ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ, ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಜನತೆ ಕೈನೀಡಿದಲ್ಲಿ 'ಡೆಂಗೇ' ಜ್ವರವನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು.

ಡೆಂಗೇ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲ ಔಷಧಿ ಇನ್ನೂ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಊರಿನಲ್ಲಿ ಡೆಂಗೇ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸದೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಡೆಂಗೇ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗ ನಮಗೆ ತಗಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಈಗಿರುವ ಮುಖ್ಯ ನಿವಾರಣೋಪಾಯ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಡೆಂಗೇಜ್ವರ ಹೊಸತಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ, ಇದು ಮರಣಾಂತರ ರೋಗವೂ ಅಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವಾರು ಜನರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಹೋಗಿರಲೂಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ಭಾರತೀಯರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಡೆಂಗೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತ, ಇಂಡೋನೇಶಿಯ, ಥಾಯಿಲ್ಯಾಂಡ್ ದೇಶದ ಮಾಮೂಲಿ ಅತಿಥಿಯಾಗಿರುವ ಡೆಂಗೇ ಭಾರತಿಯರಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಟಳ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಕಲ್ಕತ್ತ- 1963, ಮದ್ರಾಸ್, ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣ- 1964, ಜಬಲ್‌ಪುರ- 1968, ಪಾಂಡಿಚೆರಿ- 1968, ಹೀಗೆ ದೇಶದ ಉತ್ತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಹರಡಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಡೆಂಗೇ ವೈರಸ್ : ಡೆಂಗೇ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣ ಒಂದು ವೈರಸ್. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹಲವಾರು ಉಪಜಾತಿ ಇವೆ (ಡೆಂಗೇ- 1, ಡೆಂಗೇ- 2, ಡೆಂಗೇ- 3, ಡೆಂಗೇ-4). ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಡೆಂಗೇ-4 ವಿಧದ ವೈರಸ್ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಏಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ : ರೋಗಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಹಸ್ತಾಂತರವಾಗುವುದು

ಏಡಿಸ್ ಎಂಬ ಸೊಳ್ಳೆ ಯಿಂದ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾಮೂಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪನಾಗಿರುವ ಈ ಕಪ್ಪು ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಯ ಪಟ್ಟೆಗಳಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಪಟ್ಟೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಅಥವಾ ಹುಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಳೆಗಾಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಕೃತಕವಾಗಿ ಕಲೆತ ನೀರು ಏಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಬಾಣಂತನ ಕೇಂದ್ರ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯ ಗುಂಡಿ, ಹೊಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಲೆತ ನೀರು, ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಕಾಲಿ ಡೆಬ್ಬಿ, ಬಾಟಲಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ (ಎಳನೀರು) ಕಕಟ, ಮರಗಳ ಪೊಟರೆ- ಹೀಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಲೆತ ಕೃತಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಏಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಇರಿಸಿ, ಮರಿ ಮಾಡಿ, ತನ್ನ ಸಂತತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಹೂದಾನಿ, ಅಕ್ವೇರಿಯಂ ಹಾಗೂ ಏರ್ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ನೀರೂ ಏಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಸಂತಾನ ತಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೃತಕವಾಗಿ ನೀರು ಕಲೆವ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಏಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಡೆಂಗೇ ಜ್ವರವೂ ಸ್ಫೋಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಡೆಂಗೇ ರೋಗಿಷ್ಠರ ರಕ್ತ ಹೀರಿದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಪುಂಖಾನುಪುಂಖವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವೈರಸ್ ಪೀಡಿತ ಸೊಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಅವನಿಗೆ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಏಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಹಾರಾಟ ಕೆಲವೇ ಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಡೆಂಗೇ ಪ್ರದೇಶ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಗಂಡಸರಿಗೆ, ಹೆಂಗಸರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಮುದುಕರಿಗೆ, ಹೀಗೆ ಡೆಂಗೇ ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಗಲಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಿಂದೆ ರೋಗವನ್ನನುಭವಿಸಿ, ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಹಳ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಹತ್ತು ದಿನದಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಲಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಂತಹ ಭೀಮಕಾಯರೂ, ಜಗಜಟ್ಟಿಗಳೂ ತತ್ತರಿಸಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಡೆಂಗೇ ಕಾಯಿಲೆಯು ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಂಡದಂತಹ ಜ್ವರ ವಾರದವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆಯಾಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಮೈನೋವು, ತಲೆ ನೋವು, ಕೈಕಾಲು ನೋವು, ಕೀಲುನೋವು, ಕಣ್ಣುಬೇನೆ ಇರುತ್ತವೆ. ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಅಸಾಧ್ಯ ನೋವಿನ ನರಕಯಾತನೆಯಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಪಟಪಟನೆ ಮುರಿದುಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆಯೋ ಏನೋ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಡೆಂಗೇ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ''ಬ್ರೇಕ್-ಬೋನ್-ಫೀವರ್'' (ಮೂಳೆ ಮುರಿವ ಜ್ವರ) ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಜ್ವರ, ನೋವುಗಳ ಯಾತನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಬೇಸರಿಕೆಯಿಂದ ಮಂಕು ಕವಿಯುವುದೂ ಉಂಟು. ಮಂಪರಿನಲ್ಲಿ ಬಡಬಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದೂ ಉಂಟು.

ರಕ್ತಕಾರಿಸುವ ಡೆಂಗೇ : ಕೆಲ ಜಾತಿ (ಡೆಂಗೇ-2, ಡೆಂಗೇ-3)ಯ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಕರುಳು, ಚರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಶದಿಂದ ಉಂಟಾದ ತೀವ್ರ 'ಶಾಕ್'ನಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿ ಸಾವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೆಣಸಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇವಲ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಾದರೂ, ರೋಗಮುಕ್ತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಡೆಂಗೇ (DENGUE) ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲ ಔಷಧಿ ಇನ್ನೂ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಊರಿನಲ್ಲಿ ಡೆಂಗೇ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸದೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಡೆಂಗೇ ಎಂದು ಸಂಶಯಿಸಿದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯೊಳಗೆ ಇರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಕ, ಜ್ವರನಿವಾರಕ ಔಷಧೋಪಚಾರ ನೀಡಿ ರೋಗಿಯ ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ರಕ್ತಸೋರುವ ಸೋಂಕು ಪಡೆದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ಶೇಕಡ 99ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣ ಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.

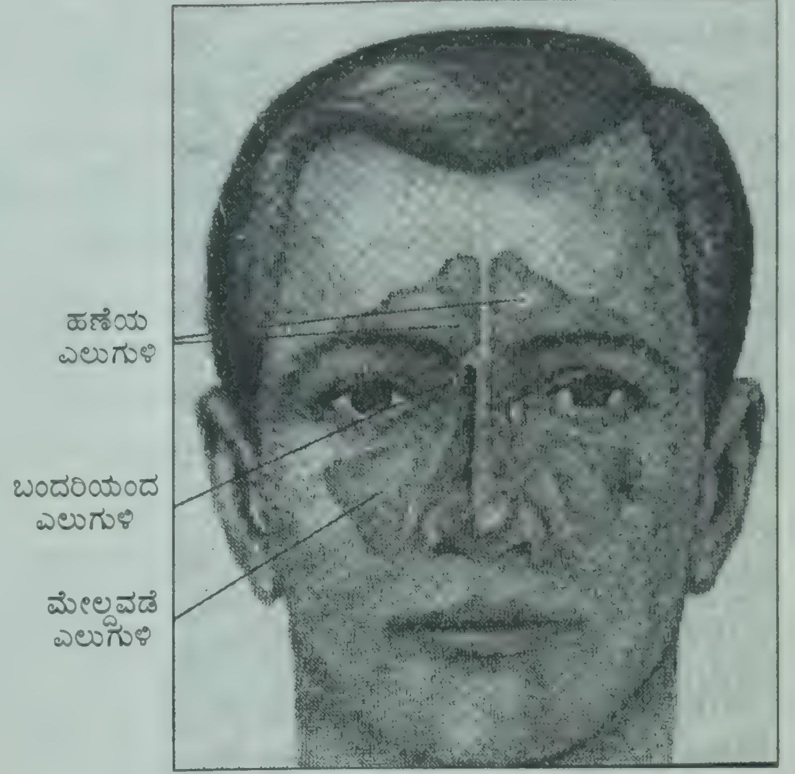
ನಿವಾರಣೆ : ಡೆಂಗೇ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗ ನಮಗೆ ತಗಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ, (ಅಂದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು) ಈಗಿರುವ ಮುಖ್ಯ ನಿವಾರಣೋಪಾಯ. ಏಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸಂಹರಿಸದ ಹೊರತು ಡೆಂಗೇ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ವಿದಾಯ ಕೋರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಈಗ ಡೆಂಗೇ ಜ್ವರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನಾವು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳೆಂದರೆ,

- ನಮ್ಮ ವಾಸಸ್ಥಳದ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮನೆಯ ಸುತ್ತಾ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಏಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕೃತಕ ನೀರು ದೊರೆಯದಂತೆ ರಸ್ತೆಯ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಡೆಬ್ಬಿ, ಬಾಟಲಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಕರಟ ಟೈರು ಇವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬಾರದು.
- ಮನೆಯ ಹೂದಾನಿ, ಅಕ್ವೇರಿಯಂ, ಏರ್‌ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬದಲಿಸಬೇಕು.
- ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು, ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ, ಫ್ಯಾನ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಮಿತವಾದ ಬಳಕೆಯೂ ಅಗತ್ಯ.
- ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಡೆಂಗೇ ಜ್ವರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಯತ್ನವಾಗಬೇಕು.
- ಸರಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಡೆಂಗೇ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮುಕ್ತಹಸ್ತ ನೀಡಿ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕು.
- ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಭಂಗಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೆನಪಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

*

ಮೂಗು ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಂದ ನೀಡುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಭಾಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಎಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೂ, ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತಲುಪುವ ವೇಳೆಗೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮೂಗಿನ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದಾದುದು. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಮೂಗು ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಧೂಳು, ಕಣಗಳು, ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆದು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಲೂನಿಗೆ ಗಾಳಿ ಹಾಕಿದಂತೆಲ್ಲ ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೀರಿದಾಗ ಅದು ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಮಾನವ ದಿನನಿತ್ಯ ನೂರಾರು ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ನೂರಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಇವುಗಳ ಒತ್ತಡ ಅತಿಯಾದಾಗ ಅದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತೀ ಶಾಖದಿಂದ ನಿಲ್ಲುವ ಎಂಜಿನ್ ತರಹ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲುಗುಳಿಯುರಿತ (ಸೈನಸೈಟಿಸ್) ಅಥವಾ ಕುಹರಗಳ ಉರಿಯೂತ ಒಂದಾಗಿದೆ.



ಸೈನಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

● ಆರ್.ಸಿ.ಹೆಚ್.

ತಲೆನೋವು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ. ಎಲುಗುಳಿಯುರಿತ ಅದರ ಒಂದು ಕಾರಣ. ನಾವು ನಾಲ್ಕು ಜೊತೆ ಮುಂಬದಿ (Paranasal)ಯ ಎಲುಗುಳಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವ ಪೊಳ್ಳಾದ ಎಲುಗುಳಿಗಳು ನಮ್ಮ ಬುರುಡೆಯ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ವಾತಾವರಣದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿ ಅವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸುವ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆದು ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಲೋಳೆ, ಕೂದಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಸೋಸಿ ಹೊರಗೆಸೆಯುತ್ತವೆ.

ಸೈನಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ, ಅಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜಾಡಿದಾಗ, ಮೇಲ್ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲಿನ ಬುಡ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಾಗ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ದುರ್ಮಾಂಸ ಬೆಳೆದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ವೈರಸ್, ಸೋಂಕು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಎವೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೂದಲು (Cilia) ಗಳಿಗೆ ಅಡೆತಡೆಯಾದಾಗ ಈ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹವೆ ಒಳಹೋಗದೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಲೋಳೆ (ಅಥವಾ ಸಿಂಬಳ) ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಆಗ ಸೋಂಕು ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಲೆಯಲ್ಲಿ ನೊಸಲು (Fore-head) ಅಥವಾ ಕೆನ್ನೆಲಬು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುನೋವು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದಬಹುದು ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗ ಹಾಗೂ ತಲೆಬುರುಡೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ತೀವ್ರ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ನೋವು ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲ್ದವಡೆ ಎಲುಗುಳಿ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾದಾಗ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರ ತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಲೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದರೆ ನೋವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ದವಡೆಯ ಮೂಲೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿದಾಗ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲಾ ಎಲುಗುಳಿಗಳು ಊತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾನ್-ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ರೋಗಿಯ ಇಡೀ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ದಿನನಿತ್ಯ ನೂರಾರು ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ನೂರಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಇವುಗಳ ಒತ್ತಡ ಅತಿಯಾದಾಗ ಅದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತೀ ಶಾಖದಿಂದ ನಿಲ್ಲುವ ಎಂಜಿನ್ ತರಹ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲುಗುಳಿಯುರಿತ ಅಥವಾ ಕುಹರಗಳ ಉರಿಯೂತ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಈ ಎಲುಗುಳಿ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನೆಂದು ಹುಡುಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಅದು ಬರುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಬೆ (ಆವಿ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಏವೆ (Cilia) ಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಮಗ್ನವಾಗಿಸಲು, ಲೋಳೆ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿಡಲು ಮತ್ತು ಎಲುಗುಳಿ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ ಎಂದರೆ ಹಬೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ . ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊಗೆ ಅಥವಾ ಆವಿ ಬರುವ ಹಾಗೆ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಒಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಟಾವೆಲ್‌ನಿಂದ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿ, ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಆವಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ (ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಿ). ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರ ಅಥವಾ ನೀಲಗಿರಿ ತೈಲದ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಕರ್ಪೂರ ಅಥವಾ ನೀಲಗಿರಿ ತೈಲ ಅತಿಯಾದರೆ ಅಪಾಯ ನಿಶ್ಚಿತ. ಕಾರಣ, ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಬಿಸಿ ದ್ರವ ಸೇವನೆ : ನಿರಂತರ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಂತಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ದೇಹಾಲಸ್ಯ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಅಥವಾ ಸೂಪ್ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅದರ ಸುವಾಸನೆ ಹೀರುತ್ತಾ ಸೊರಗುಟ್ಟಿದಂತೆ ಹೀರಿದಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಾಮ ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನವಿಡೀ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಲೋಳೆಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಚಲನಶೀಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಇದಾವುದೂ ಬೇಡ ಎನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅಜವಾನ ಅಥವಾ ಕರಿಮೆಣಸಿನ (ಚಹ) ದ್ರವ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತೆಳುವಾಗಿಸಿ ಚಲನಶೀಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು, ಲೋಳೆ ಚಲನಶೀಲಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲೂ ಇವೆ.

ಮೂಗಿನ ಒಂದೇ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಟ

ಮೂಗಿನ ಒಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದು, ನಿಧಾನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿದರೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆ ಸೈನಸೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಹೊರ ತಳ್ಳಬಹುದು.

ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯದೇ, ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಸಮಸ್ಯೆ ಅರಿಯಲು ವೈದ್ಯರು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಲು ವಿಶೇಷವಾದ ಡ್ರಾಪ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಜೀವ ನಿರೋಧಕಗಳಾದ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್, ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಾಮಲ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಮೂಗಿನ ಉಸಿರಾಟ ಸರಿಪಡಿಸಲು ರಕ್ತ ಕಟ್ಟನ್ನು ಸಡಲಿಸುವ ಡಿಕಂಜೆಸ್ಟಂಟ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸೂಚಿಸಬಹುದು . ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸೂಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನಂತೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಔಷಧಿಗಳು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳು ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗಿನ ದಾರಿಯನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿನ ಲೋಳೆಪೊರೆ (Mucosa) ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರವಾಗಲು ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯೋಗ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೇಲೂ ಇದು ಮೊದಲಿನಂತಾಗಲು ವಾರಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಎಲುಗುಳಿ ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಮೂಗು ಕಟ್ಟದಂತೆ ಮಾಡಲು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು (ಕಪಾಲ್ ಭತಿ, ಅನುಲೋಮ, ವಿಲೋಮ) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲದ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗದೇ ಹೋದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಅದು ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು. ◆

ದರಿದ್ರ ಸಲಹೆಗಳು



ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಶ್ರೀಮಂತ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ,

''ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಬಾರದು, ಹೆಂಗಸರ ಹಿಂದೆ ಬೀಳಬಾರದು, ಇಸ್ಪೀಟು ಆಡಬಾರದು, ರೇಸ್ ಆಡಬಾರದು, ಬಾರ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು, ಕ್ಯಾಬರೇ ನೋಡಬಾರದು '' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಆ ರೋಗಿ,

''ಏನು ದರಿದ್ರ ಸಲಹೆಗಳು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ?! ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯವೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಿ ಕಾನೂನಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರ್ತವೆ, ಅಥವಾ ದುರ್ನಡತೆಯ ವಾಗಿರ್ತವೆ ; ಇಲ್ಲಾಂದ್ರೆ ತುಂಬಾ ಖರ್ಚಿನದ್ದಾಗಿರ್ತವೆ; ಅದೂ ಇಲ್ಲಾಂದ್ರೆ ಖರ್ಚಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿರ್ತವೆ '' ಎಂದು ಗೋಳಾಡಿದ.

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

''ಬನ್ನಿ ಹೋಗುವ ದೇಹ ಪಯಣಕೆ !''

✍ ನಚಿಕೇತ

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದಿರುವೆವಾದರೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ಇನ್ನೂ ಅಪಾರವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ನಿಜ ಮಾಹಿತಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ತಪ್ಪು ಅರಿವೇ ಅಧಿಕ. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ. ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಬನ್ನಿ !

ನಮ್ಮ ದೇಹ !.... ಅನೇಕ ಅದ್ಭುತಗಳ ಆಗರ !!..... ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಕೆಂಪನೆಯ ಸೂರ್ಯನನ್ನ, ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಯುವವರೆಗೂ ಮಿಂಚುವ ಅಸಂಖ್ಯ ತಾರೆಗಳನ್ನ, ಇರುಳನ್ನು ಮರು ಹಗಲಾಗಿಸುವ ಚಂದಿರನ ಬೆಳಕನ್ನ, ಗುಡುಗು-ಮಿಂಚು-ಸಿಡಿಲುಗಳೊಡನೆ ಮುಸಲಧಾರೆಯಂತೆ ಸುರಿವ ಮಳೆಯನ್ನ, ಭೂ ಒಡಲ ಸೀಳಿ ಮುಗಿಲೆತ್ತರ ಚಿಮ್ಮುವ ಅಗ್ನಿಪರ್ವತವನ್ನ, ಎಡೆಬಿಡದೆ ಅಲೆಗಳನ್ನ ದಡಕ್ಕಪ್ಪಳಿಸಿ ಭೋರ್ಗರೆವ ಸಾಗರಗಳನ್ನ ಕಂಡು ದಿಘ್ಮೂಡವಾಗುತ್ತದೆ ಮಾನವ ಮನ ! ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಮೀರಿಸುವ, ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆರಗುಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಕಿರು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಈ ನಮ್ಮ ಒಡಲು !

''ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದಿರುವೆವಾದರೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ಇನ್ನೂ ಅಪಾರವಿದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಮಾಹಿತಿ, ನಿಜ ಮಾಹಿತಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ತಪ್ಪು ಅರಿವೇ ಅಧಿಕ. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ...... ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಬನ್ನಿ !

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಸಂಖ್ಯೆ 1 ರಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ. ಸಂಖ್ಯೆ 1 ಕ್ಕೆ ಎರಡು ಉತ್ತರಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಉತ್ತರ ಸರಿ ಎಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಸಂಖ್ಯೆ 29ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಓದಿ. ಅಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಪಾಲಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಎರಡನೆಯ ಉತ್ತರ ಸರಿಯೆಂದು ನಿಮಗನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯೆ 18ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. ಅಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

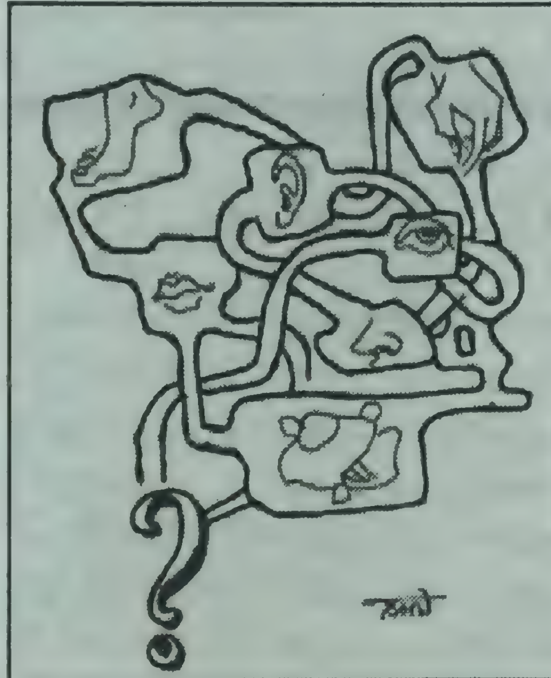
ಹುಂ ! ಶುಭ ಪ್ರಯಾಣ !

1. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಜೋಡಿಸಿದರೆ, ಅದು ಎಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಬಹುದು ?

   ★ 130 ಕಿ.ಮೀ. (ಸಂಖ್ಯೆ 29ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ)

   ★ 96,500 ಕಿ.ಮೀ. (ಸಂಖ್ಯೆ 18ಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯಿರಿ)

2. ಸರಿಯಾಗಿ ಊಹಿಸಿದಿರಿ. ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 3.8 ಸೆಂ.ಮೀ. ನಷ್ಟು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಉಗುರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಬದಲು ಉಗುರಿನಿಂದ ಕಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಶೇಕಡ 20 ರಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಡಿ



ಮಹರಾಯರೇ!.... ಹುಂ ಸಂಖ್ಯೆ 7ನ್ನು ನೋಡಿ.

3. ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ತಂತು(ವೋಕಲ್ ಕಾರ್ಡ್ಸ್)ಗಳಿವೆ. ಈ ತಂತುಗಳ ಚಲನೆಯಿಂದ ಶಬ್ದಗಳು ಹೊರಡುತ್ತವೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈಗ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಧ್ವನಿ ತಂತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ನಾವು ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

   ☆ ಸಾಧ್ಯ (ಸಂಖ್ಯೆ 32ಕ್ಕೆ ಹಾರಿ)

   ☆ ಅಸಾಧ್ಯ (ಸಂಖ್ಯೆ 17ನ್ನು ನೋಡಿ)

4. ತಪ್ಪು. ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಯ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ಹುಬ್ಬಿನ ಕೂದಲಿನ ಸರಾಸರಿ ಆಯಸ್ಸು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ. ಹೋಗಲಿ ಬಿಡಿ ... ಸಂಖ್ಯೆ ... ನ್ನು ಓದಿ.

5. ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಕುಳಿತಿದ್ದೀರಿ. ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಭಯಾನಕ ಚಲನಚಿತ್ರ ಬರುತ್ತಿದೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಮೈ ಜುಮ್ಮೆನ್ನುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕೂದಲೆಲ್ಲ ನೆಟ್ಟಗೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ!... ಯಾಕೆ ? ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಕೂದಲು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ ?

   ★ ಅಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಮೇ... ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹಾರಲಿರು... ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಹೆದರಿಸಲು ದೇಹ... ಕೂದಲು ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಹೀ... ನಿಮಿರಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಗಾ... ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ 'ದೊಡ... ದೇಹವನ್ನು ನೋಡಿ, ಆ ಪ್ರಾಣಿ ಹೆದ... ಓಡಿ ಹೋಗಲಿ ಎಂಬುದು ಈ ಕ್ರಿಯೆ...

ಉದ್ದೇಶ (ಸಂಖ್ಯೆ 38ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ)

☆ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ರೋಮಗಳು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. (ಸಂಖ್ಯೆ 35 ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ)

6. ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಸದಾ ತೇವವಾಗಿರಲು ಕಾರಣ ಜೊಲ್ಲು. ಅದು ಮಾತನಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನವನ್ನು ಅಗೆದು ನುಂಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಒಂದು ದಿನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಎಷ್ಟು ಜೊಲ್ಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಬಲ್ಲಿರಾ ?

☆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲೋಟ (ಸಂಖ್ಯೆ 36ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ)

☆ ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ (ಸಂಕ್ಯೆ 25ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ)

7. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳತಿ ನಿಮಗೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಕೊಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನೀವು ಎರಡೆರಡು ಕಪ್ ತಿಂದುಬಿಟ್ಟಿರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆ. ಗಂಟಲು ನೋಯುತ್ತಿದೆ. ಉಗುಳು ನುಂಗಲೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೆ ಅವರು ನಿಮಗೆ ''ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಸ್ ಆಗಿದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಸ್ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಸಿಬಿಡಿ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, ಈ ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದ ನಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಉಪಯೋಗವಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು !

☆ ಉಪಯೋಗವಿದೆ (ಸಂಖ್ಯೆ 11ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ)

☆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ (ಸಂಖ್ಯೆ 34ನ್ನು ನೋಡಿ)

8. ಊಹುಂ.!...... ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಸಂಖ್ಯೆ 20ಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಿರಿ.

9. ವಾವ್!..... ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ. ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲು 2-8 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೂದಲಿಗಿಂತ 10 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ.... ಈಗ ಸಂಖ್ಯೆ 3ಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯಿರಿ.

10. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದು ವಿಮರ್ಶಿಸೋಣ ಬನ್ನಿ. ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಎಳೆಯ ಅಂಡಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಕೋಶಗಳು, ಋತುಮತಿ ಯಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 400 ಅಂಡಾಣುಗಳು ಮಾತ್ರ ಪಕ್ವವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಈ 400 ಅಂಡಾಣು ಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವ ಭಾಗ್ಯ 3-4 ಅಂಡಾಣುಗಳಿಗಿರಬಹುದು. ಪೂರ್ಣ ಶಿಶುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ 1 ಅಥವ 2 ಅಂಡಾಣುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ....... ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಅಂಡಾಣು ಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಜ, ಆದರೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಏನೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಈ ಕೂಡಲೇ ಸಂಖ್ಯೆ 21ನ್ನು ಓದಿ.

11. ತಪ್ಪು. ಕೂಡಲೆ ಪ್ರಶ್ನೆ 7ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.

12. ಸಿಕ್ಸರ್!..... ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಪ್ಪು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ತಣ ಅವಧಿ (ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಟೈಮ್) ತ್ವರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲಘು ಬಣ್ಣ (ನೀಲಿ ಕಣ್ಣು)ದ ಕಂಗಳವರಲ್ಲಿ ಇದು ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯ ಗಾಢ ಬಣ್ಣವು ನರ ಆವೇಗಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಸಂಖ್ಯೆ 27ನ್ನು ಓದಿ.

13. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳಿವೆ. ಇವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯಗಳಿವೆ. ಇವು ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುಗಳ ಮಿಲನದಿಂದ ಹೊಸ ಜೀವ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಗದ ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ರಿಸರ್ವ್ ಕೆಪಾಸಿಟಿ) ಅಧಿಕ ?

☆ ಪುರುಷನ ವೃಷಣಗಳು (ಸಂಖ್ಯೆ 21 ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ)

☆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಶಯಗಳು (ಸಂಖ್ಯೆ 10ನ್ನು ನೋಡಿ)

14. ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. 31 ನ್ನು ನೋಡಿ.

15. ನಮ್ಮ ಮೈ ತುಂಬಾ ಕೂದಲಿವೆ. (ಅಂಗಾಲು, ಅಂಗೈ ಬಿಟ್ಟು) ಈ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಕೂದಲಿನ ಆಯಸ್ಸು ಅಧಿಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿ.

☆ ತಲೆಗೂದಲು (ಸಂಖ್ಯೆ 9ಕ್ಕೆ ಹಾರಿ)

☆ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೂದಲು (ಸಂಖ್ಯೆ 4 ಕ್ಕೆ ಕುಪ್ಪಳಿಸಿ)

16. ನಮ್ಮ ಕೈ ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಉಗುರುಗಳಿವೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಉಗುರುಗಳು ಬೇಕು. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಉಗುರು ಹರಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಮೊಂಡಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡ ಭರಿಸಲು ನೆರವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯ ಹೊರತಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕೈ ಬೆರಳಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ನಾನು ಪೆನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿದು ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ..... ಈಗ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ನಮ್ಮ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬೆರಳಿನ ಉಗುರು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ?

☆ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು (ಸಂಖ್ಯೆ 2ನ್ನು ನೋಡಿ)

☆ ಕಿರುಬೆರಳು (ಸಂಖ್ಯೆ 26ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ)

17. ಊಹುಂ! ಸಂಖ್ಯೆ 32ನ್ನು ನೋಡಿ.

18. ಸರಿಯುತ್ತರ. ನೆನಪಿಡಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜೀವಕೋಶಗಳಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಗಳು ಬೇಕು. ಇವನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ..... ಹಾಗಾಗಿ ಇಷ್ಟು ಕಿ.ಮಿ.ಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬೇಕೇಬೇಕು.

19. ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಯನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಚಿತ್ತಾರದ ಗೆರೆಗಳಿವೆ. ಇವನ್ನು 'ಬೆರಳಚ್ಚು'ಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಈ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಏಕೆ ರೂಪಿಸಿದೆ ?

☆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ, ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ಗುರುತು ಹಚ್ಚಲು ಈ ಗೆರೆಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. (ಸಂಖ್ಯೆ 41 ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ)

☆ ನಾವು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಗೆರೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ (ಸಂಖ್ಯೆ 24ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ)

20. ಸರಿ ! ಮನುಷ್ಯ ಮೂಳೆಯು ಕಾಂಕ್ರಿಟ್ ಅಥವ ಅಮೃತಶಿಲೆಗಿಂತಲೂ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಒಂದು ಲೋಹ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಿ) ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲೋಹವು ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕದೊಡನೆ ಸಂಯುಕ್ತಗೊಂಡು ಗಟ್ಟಿ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತವೆ. ಈಗ 42ನ್ನು ಓದಿ.

21. ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ಸುಮಾರು 300 ಮಿಲಿಯನ್ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ. ಓರ್ವ ದಂಪತಿಗಳು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಬಾರಿ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಆಗ ಗಂಡನಾದವನು ಸುಮಾರು 2.4 ಬಿಲಿಯನ್ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಸ್ಖಲಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಡತಿಯು ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಫಲಿಸಲು ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಸಾಕು. ಅಂದರೆ ಉಳಿದ 2,399, 999,999 ಗಳಷ್ಟು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಕಾಯ್ದಿಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲವೆ !

22. ಹೃದಯವು ನಾವು ನೀವು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ತಾಯಂದಿರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮಿಡಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಮಿಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ?

☆ ಇದೆ (ಸಂಖ್ಯೆ 14ನ್ನು ಓದಿ)

☆ ಇಲ್ಲ (ಸಂಖ್ಯೆ 31ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ)

23. ನಾವು ಒಂದು ದಿವಸ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ವೆಂದರೂ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯನ್ನ, ಬೆವರು ವಾಸನೆಯನ್ನ ಹೊರಸೂಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ನಮ್ಮ ಬೆವರ ಕೋಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ತೈಲಾದಿಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ತಿನ್ನುವಾಗ ಹುಟ್ಟುವ ಅಹಿತ ಅನಿಲಗಳು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬೆವರ ದುರ್ನಾತ ಅಧಿಕ ಎಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ ?

☆ ಸ್ವೀಡನ್ (28ನ್ನು ಓದಿ)

☆ ಕೊರಿಯ (33ನ್ನು ನೋಡಿ)

24. ನಿಜ, ನಿಜ....... ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಗೆರೆಗಳು ಮೇಲ್ಮೈ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ (ಸರ್ಫೇಸ್ ಏರಿಯ)ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಘರ್ಷಣೆಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಬೆವರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈಗ ಸಂಖ್ಯೆ 22ಕ್ಕೆ ನಡೆಯಿರಿ.

25. ನಿಜ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಇರಲೇಬೇಕು. ಜೊಲ್ಲು ನಮಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಜೊಲ್ಲಿನ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ.

- ಜೊಲ್ಲಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಜಗಿಯುವುದಾಗದು. ನುಂಗಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

- 'ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಠ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜೊಲ್ಲು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜೀರ್ಣಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

- ಬಾಯಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಗಾಯಗಳು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗಲು ಜೊಲ್ಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಿ. ಈಗ ಸಂಖ್ಯೆ 13ನ್ನು ಓದಿ.

26. ಏನು ತಪ್ಪು ಉತ್ತರ ನಿಮ್ಮದು! ಕಿರುಬೆರಳಿನ ಉಗುರು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂಖ್ಯೆ 2ನ್ನು ಓದಿ.

27. ಗ್ರಾಂಗೆ ಗ್ರಾಂ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ, ಯಾವುದು ಅತ್ಯಂತ ಬಲಿಷ್ಠವಾದದ್ದು ?

☆ ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಳೆ (ಸಂಖ್ಯೆ 20ಕ್ಕೆ ನಡೆಯಿರಿ)

☆ ರಿ-ಇನ್‌ಫೋರ್ಸ್‌ಡ್ ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ (ಸಂಖ್ಯೆ 8ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ)

☆ ಅಮೃತ ಶಿಲೆ (ಸಂಖ್ಯೆ 37ಕ್ಕೆ ಹಾರಿ)

28. ಕ್ಷಮಿಸಿ. ಸಂಖ್ಯೆ 33ನ್ನು ಓದಿ.

29. ದಾರಿ ತಪ್ಪಿ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿರಲ್ಲ.... ಸಂಖ್ಯೆ 1 ರತ್ತ ಮರಳಿ ಹೋಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

30. ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಸಂಖ್ಯೆ 39ನ್ನು ಓದಿ.

31. ವಿಚಿತ್ರ ! ಆದರೂ ನಿಜ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ಹೊರತೆಗೆದ ಮೇಲೂ, ಹೃದಯ ತಂತಾನೆ ಮಿಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ !..... ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರಬೇಕು, ಅಷ್ಟೇ.

32. ನಿಜ. ಧ್ವನಿ ತಂತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ನಾವು ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಪಿಸುಗುಟ್ಟುವಿಕೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಸುಗುಡುತ್ತೇವಲ್ಲ.... ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲು, ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆಗಳು ಈ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ.

33. ಸರಿ. ಕೊರಿಯನ್ನರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ವಾಸನಾಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ವಿಶ್ವದ ಯಾವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಖ್ಯೆ 19ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.

34. ಖಚಿತವಾಗಿ ! ಇದು ದುಗ್ಧಾಂಗ ವ್ಯೂಹದ ಒಂದು ಭಾಗ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳದ್ದೂ ಪಾಲಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ಎಸೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಖ್ಯೆ 23ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.

35. ಊಹುಂ ! ನಿಮಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ನಿಜ, ಆದರೆ ರೋಮ ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲಲು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಸಂಖ್ಯೆ 5ಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ !

36. ಹಹ್! ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಲೋಟ ಮಾತ್ರ ಜೊಲ್ಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯು ನಮ್ಮ ಥಾರ್ ಮರುಭೂಮಿಯಷ್ಟೇ ತೇವಮಯ

ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಸಂಖ್ಯೆ 6ಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ.

37. ತಪ್ಪು. ಸಂಖ್ಯೆ 20ನ್ನು ನೋಡಿ.

38. ನಿಜ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಮವು ಒಂದೊಂದು ನಿಮಿರು ಸ್ನಾಯು (ಎಲೆಕ್ಟಾರ್ ಪೈಲಿ) ವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಶಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜನ ಮೈತುಂಬಾ ಕೂದಲುಗಳಿದ್ದವು. ಇಂದಿನ ಚಿಂಪಾಂಜಿಯ ಹಾಗೆ! ಹಿಂಸ್ರ ಪಶುಗಳು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜನನ್ನು ಬೆದರಿಸಿದಾಗ, ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದ ನೀಳ ನೀಳ ರೋಮಗಳು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಗ ಅವನ ದೇಹದ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಭಯಂಕರವಾಗಿ ತೋರುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ದಟ್ಟವಾದ, ಉದ್ದವಾದ ರೋಮಗಳಿಲ್ಲ. ನಿಜ, ಆದರೆ ಅಂದು ರೋಮಗಳನ್ನು ಸೆಟೆದು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇಂದೂ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಎಳೆಗೂದಲನ್ನು ನಿಮಿರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ಬಿರುಮುಳ್ಳು' ಗಳೆಂದು, ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಗೂಸ್‌ಪಿಂಪಲ್ಸ್' ಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

39. ಹುಂ ! ಸತ್ಯ ಹೇಳಿದಿರಿ ನೀವು. ನಿಜಕ್ಕೂ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮೂರನೆಯ 'ಕಣ್ಣನ್ನು' ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ನಡುವೆ ಹುಗಿದು ಹೋಗಿದೆ. ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣದು. ಇದನ್ನು 'ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು ಮೀನು, ಕಪ್ಪೆ, ಹಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಕಣ್ಣಿನಂತೆ, ಈ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು ಸಹ ಬೆಳಕಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ 'ಮೆಲಟೋನಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲುದು. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಋತುಮತಿಯರಾಗಲು ಈ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ...... ಹುಂ! ಬಹುಪಾಲು ರಸಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಬೇಗ ಬೇಗ ಸಂಖ್ಯೆ 16ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.

40. ಇಬ್ಬರು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟಗಾರರು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಬಲರೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದಾದರೆ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಟಗಾರನ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಸರಾಸರಿಯು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

☆ ಸರಿ (ಸಂಖ್ಯೆ 12ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ)

☆ ತಪ್ಪು (ಸಂಖ್ಯೆ 43ನ್ನು ನೋಡಿ)

41. ಬೆರಳಚ್ಚಿನ ಗುರುತುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಚೀನೀಯರು ಮನಗಂಡಿದ್ದರು. ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಿ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆರಳ ಗುರುತುಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸು ತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಅಂಗೈ ಗೆರೆಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವರು ನಾವು ! ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲ !! ಪ್ರಕೃತಿಯ ಉದ್ದೇಶವೇ ಬೇರೆ ! ಸಂಖ್ಯೆ 19ನ್ನು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಯತ್ನಿಸಿ.

42. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಮೂರು ಕಣ್ಣುಗಳೊಡನೆ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ.

☆ ನಿಜ (ಸಂಖ್ಯೆ 39ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ)

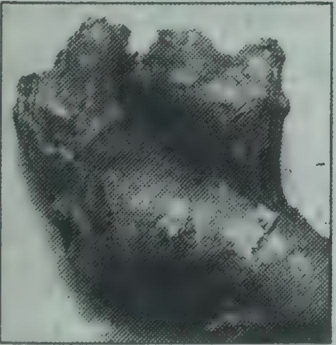
☆ ತಪ್ಪು (ಸಂಖ್ಯೆ 30ಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ)

43. ಕ್ಲೀನ್ ಬೋಲ್ಡ್!..... ಸಂಖ್ಯೆ 40ಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ.

44. ಅಭಿನಂದನೆಗಳು!..... ರಸಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಪಯಣವೂ ಮುಗಿದಿದೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಥಾಮಸ್ ಎಡಿಸನ್ನನ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಪಯೋಗ ವೇನು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಉತ್ತರ ಸರಳ ''ಅದು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ತಿರುಗಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ''. ನಮಸ್ಕಾರ ! ♦

ಗ್ಯಾಸ್ ತಗ್ಗಿಸುವ ಶುಂಠಿ

ಗ್ಯಾಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಶುಂಠಿ ಸರಿಯಾದ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಗ್ಯಾಸ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಪಲ್ಲೆ, ಚಟ್ನಿ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ರಸ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರಂತೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರ. ನೇರವಾಗಿ



ಶುಂಠಿ ಸೇವನೆ ಇಷ್ಟಪಡದವರು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಮೂಲಕ ಕುಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಜಿಂಜರ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿ, ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗ್ಯಾಸ್‌ನಿಂದ ನರಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔಷಧ ಗುಣಗಳಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಹೌಹಾರುವುದುಂಟು. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು, ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದುಂಟು, ಆದರೆ ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವನೆ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವುದೇ ಈ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಶುಂಠಿಯ ಬಳಕೆ ಅಧಿಕವಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಅಂಶ ಈಗಲಾದರೂ ಅರಿಯೋಣವೇ.

— ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ-ತಾಯಿಹಾಲು —

● ಡಾ. ಬಿ.ಜಿ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

"ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕರುವಿಗೆ, ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ"

ಬಾಲಕಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಶೂನ್ಯವಾಗಿರುವ ಸ್ತನಗಳು ಅವಳು ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಹಿಗ್ಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ದೊಡ್ಡವಾಗಿ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕಾರ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಕ್ಷೀರೋತ್ಪಾದನೆಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗುತ್ತವೆ, ಹಸುಗೂಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೂಲಾಧಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ರಸದೂತ (Hormones)ಗಳು ಕ್ಷೀರೋತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾದರೂ ಎಳೆಯ ಕಂದನು ತನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಾ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಚೀಪುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದರಿಂದ ಅಮೃತಧಾರೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಯ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ತುಂಬಿದ್ದರೂ ಮಗುವು ಅದನ್ನು ಚೀಪಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ನಾಯಿ ಮೊಲೆಯ ಹಾಲಿನಂತೆ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ದೈವಸಂಭೂತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಪ್ರಯೋಜಕ.

ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜನನಿಯ ಹಾಲು ದೊರೆತರೆ ಈ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅದು ಮಗುವಿನ ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಸುಕೃತ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದಂತಹ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತು. ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಯುಣಿಸುವುದೊಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಗಂಟು. ಹಲವರಿಗೆ ಅದು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ನಂಟು.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆ : ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ಕೇವಲ ಮಗುವಿಗಷ್ಟೇ ಲಾಭಕರವಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ, ದೇಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಇದರಿಂದ ಲಾಭವಾಗು ತ್ತದೆ.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಬಾಣಂತಿಯು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡಲು ಸಿದ್ಧಳಾಗಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ 5-6 ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವವರೆವಿಗೂ ಇದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ. ಅದುವರೆವಿಗೂ ಹಾಲೊಂದೇ ಅದರ ಜೀವನಾಧಾರ. ಏಕೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾದ ತಾಯಿ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಪ್ರತಿದಿನ 450-600 ml ನಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ, ಪಚನಶಕ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವಹಿ ಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಘಟಕಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ದುಬಾರಿ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ ಗುಣ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಗುವು ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮನೆಯು ನಂದನವನವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಧಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾದ ಶಿಶುವು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದು, ಬೆಳೆದು ಯುವಶಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಉತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿಗೆ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಉತ್ಪಾ ದನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

> ಸ್ತನ್ಯಪಾನವು ಶಿಶುವಿನ ಆಜನ್ಮಸಿದ್ಧಹಕ್ಕು. ತನ್ನ ಕರುಳಿನ ಕುಡಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ತಾಯಿಯ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ. ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಕಂದನಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಹಾಪೂರವನ್ನೇ ಉಣಬಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದೇ ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೂಲಾಧಾರ.

ಶಿಶುಗಳ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು : ಮಗುವು ಜನಿಸಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನುಣಿಸುವುದು ತಾಯಂದಿರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. 4-6 ತಿಂಗಳವರೆವಿಗೂ ಕೇವಲ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಬೇಕು. 2 ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆವಿಗೂ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.



ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ, ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ, ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ-ಮಗುವು ಒಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡವರು ತಿನ್ನುವಂತಹ ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಅದು ರೋಗ ರಹಿತವಾಗಿ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ : ಮಾನವನು ಆಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲಿಯುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಕಲಿಕೆಯು ಅವನಲ್ಲಿ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಶಿಶುವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಅವತರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಕಲಿಕೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಶಿಶುವಿನ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ದೃಷ್ಟಿ, ವಾಸನೆ, ಶಬ್ದಗ್ರಹಣ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನದ ಅರಿವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವು ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ ತಾಯಿಯು ಹಾಲೂಡಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿನ

ಮುಖ ನೋಡುತ್ತ, ಅದನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಾ, ಮುದ್ದಿಸುತ್ತಾ, ಸ್ಪರ್ಷಿಸುತ್ತಾ, ಆಲಂಗಿಸಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ನವ ಜಾತಶಿಶುಗಳು ಸಹ ಸಂತೋಷಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಶಿಶುಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು.

ಮಕ್ಕಳು ಹೊಸದಾದ, ಆಕರ್ಷಕವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು, ಪರಿಚಿತ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು, ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು, ಅದರ ಜೊತೆ ಆಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನವು ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಚಾತುರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿದ್ದು, ಹದ್ದಿನ ಕಣ್ಣಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಲಿಕೆಯ ವೇಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ - ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯ ಕಿವಿಯ ನಂಜು ಅಪರೂಪ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲಾ-ಫಲಿತಾಂಶವು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಅದು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ತಾಯಿಂದಿರ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಈ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವು ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶದ ಬಹುಭಾಗವು ಕರುಳಿನಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೀರಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ A, C, E ಜೀವಸತ್ವವು ಸಾಕಷ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಟಾನಿಕ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಎದೆಯ ಹಾಲು ಪುಪ್ಪುಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುವುದರಿಂದ ಕಲಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಎದೆಹಾಲು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ : ಎದೆಹಾಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು 'ಶಿಶುಬೊಜ್ಜು' (Child Hood Obecity)ವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತ ಮಧುಮೇಹ (Insulin Dependent Diabetes), ಕರುಳಿನ ಬೇನೆ, ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ದೊರಕುವ ಅನುಕೂಲಗಳು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯು ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿದ್ದು ಮುಖವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಹ ಇವರಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

II ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಮಗುವು ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದರೆ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯೇ ಅದು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

(ಅ) ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಕುಪುಷ್ಠಿರೋಗ

(ಆ) ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ವ್ಯಾಧಿ

(ಇ) ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ

(ಈ) ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ

(ಉ) ಮಧ್ಯ ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು

(ಊ) ಹಾಲಿನ ಒಗ್ಗದಿಕೆ (Allergy)

ನೀರಿನ ಅಭಾವದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ : ಇದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಒದಗಬಹುದು.

V. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭ : ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಬಾಣಂತಿಯು ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಾಸರಿ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅಂದರೆ ಮೊದಲ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 180 ಲೀಟರ್ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಾಸರಿ 350 ಮಿ.ಲೀ.ನಷ್ಟು ಅಂದರೆ 120 ಲೀಟರ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು 2 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 400 ಲೀ. ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೌಲ್ಯ ಲೀಟರ್‌ಗೆ 15ರೂ.ನಂತೆ 6000 ರೂ. ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟು ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಬಾಣಂತಿಯು ಪ್ರತಿದಿನ 60 ಗ್ರಾಂ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ, 30 ಗ್ರಾಂ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, 100 ಗ್ರಾಂ ಹಾಲು, 100 ಗ್ರಾಂ ಜಿಡ್ಡು, 10 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ತಗುಲುವ ವೆಚ್ಚ ಪ್ರತಿದಿನ 2.75 ಪೈಸೆ. ಅಂದರೆ 2 ವರ್ಷಕ್ಕೆ 2 ಸಾವಿರ ರೂ. ಉತ್ಪಾದನೆ ಬೆಲೆ 6000 ರೂ. ಒಟ್ಟು ನಿವ್ವಳ ಲಾಭ 4000 ರೂ.

ಎದೆಹಾಲಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸಿದ್ಧ ಶಿಶು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಗುಲುವ ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ 15 ಕೇಜಿ ಮಾಂಸ, 75 ಕೇಜಿ ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ 50 ಕೇಜಿ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಖರೀದಿಸಬಹುದೆಂದು ತಜ್ಞರು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 15 ಸಾರಿ ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 4 ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಅತಿಸಾರದಿಂದ ನರಳುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿನ ಮಕ್ಕಳು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 11 ಸಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಂತಹ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅತಿ ಸಾರ ಭೇದಿಯ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ದುಬಾರಿ ಶಿಶು ಆಹಾರದ ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನು ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಈ ಗೀಳಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಗೋಳಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳ ತರಬೇತಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ವಿಷಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ, ಚರಿತ್ರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೋಧಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಮಂಜಸವಾದುದು.

"ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲನ್ನು ಕೊಂಡರೆ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಕೊಂಡಂತೆ" ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ●

ಜಪಾನಿನ ಮಿನಾಮಾಟಾ ರೋಗ ಭಾರತಕ್ಕೂ ಬರಲಿದೆ

● ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಜಪಾನ ನಡುಗಡ್ಡೆಗಳ ದೇಶ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಮೀಪ ಒಂದು ಉಪಸಾಗರವಿದೆ. ಉಪಸಾಗರದ ಹೆಸರು ಮಿನಾಮಾಟಾ. ಈ ಉಪಸಾಗರದ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜಪಾನೀ ಕುಟುಂಬಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇವರೆಲ್ಲ ಶ್ರಮ ಜೀವಿಗಳು. ಮೈಮುರಿದು ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಣ್ಣುತ್ತ ಸುಖ ಜೀವನದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಈ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 1950ರಿಂದ 1960ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರದೇಶ ಜಗತ್ತಿನ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಿತು. ಇದು ಯಾವುದೇ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಲ್ಲ. ಸಾಧನೆಗೆ ಅಲ್ಲ. ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗ ತಲೆಯೆತ್ತಿತ್ತು. ಅಂಥ ರೋಗವು ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ಆದ ಕಾರಣ ರೋಗವನ್ನು 'ಮಿನಾಮಾಟಾ' ರೋಗವೆಂದೇ ಕರೆಯಲಾಯಿತು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದೇ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಅದರ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಹಾಳಾದರು.

1950ರಿಂದ 1960ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜಪಾನ ಜಗತ್ತಿನ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಿತು. ಇದು ಯಾವುದೇ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಲ್ಲ. ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗ ತಲೆಯೆತ್ತಿತ್ತು. ಅಂಥ ರೋಗವು ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ಆದ ಕಾರಣ ರೋಗವನ್ನು 'ಮಿನಾಮಾಟಾ' ರೋಗವೆಂದೇ ಕರೆಯಲಾಯಿತು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದೇ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಬಲಿಯಾದರು.

ಮಿನಾಮಾಟಾ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

1. ಚರ್ಮದ ಸ್ಪರ್ಶ ಹಾಗೂ ವೇದನೆಗಳ ತಾಳ ಮೇಳ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಮಂದವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಬಹುದು. ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶವೇದನೆ ತೋರಬಹುದು.

2. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನವಲನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಕು ತೋರುವದು. ಕೈಕಾಲುಗಳು ಚಲಿಸುವಾಗ ಎಡರು ತೊಡರಾಗುತ್ತವೆ.

3. ಕೈಕಾಲುಗಳು ನಡುಗುತ್ತವೆ.

4. ಮಾತುಗಳು ತೊಡಕಾಗುತ್ತವೆ. ನಾಲಿಗೆಯ ಚಲನೆ ಎಡವಟ್ಟಾಗುವದು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸದಾ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯುವದು.

5. ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಿವುಡನಾಗಬಹುದು.

6. ದೃಷ್ಟಿದೋಷವು ಕಾಣುವುದು. ದೃಷ್ಟಿಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಉಡುಗುವುದು.

7. ಕ್ರಮೇಣ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ನಡುಗುವಿಕೆ ಅತಿಯಾಗುವುದು. ನಡುಗುವಿಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಟೆಬೇನೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುವದು.

8. ಕ್ರಮೇಣ ರೋಗಿಯ ಸ್ಮೃತಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮರಣ ಬರುವದು.

ಮಿನಾಮಾಟಾ ರೋಗದ ಕಾರಣ :

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಹತ್ತಾರು ವಿಚಾರಗಳು ಹೊರ ಬಂದವು. ಕೆಲವರು ವೈರಸ್ ರೋಗ ಎಂದರೆ, ಇನ್ನುಳಿದವರು ಆಹಾರ ಕೊರತೆ ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಕ್ರಮೇಣ ರೋಗದ ಕಾರಣ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತು.

ಮಿನಾಮಾಟಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1938ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಉದ್ಯಮ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಇದು ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಉದ್ಯಮವಾಗಿತ್ತು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ದೊಡ್ಡದೆನಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಅದು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೆಸರು 'ಚಿಸ್ಸೋ ಕಾರ್ಪೊರೇಶನ್'. ಈ ಕಾರ್ಖಾನೆಯವರು ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಗಂಜಲನೀರನ್ನು ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಕೊಳಚೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಪಾರಜದ ಅಂಶವು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಪಾರಜ ಅಂದರೆ ಪಾದರಸ ಅಥವಾ ಮರ್ಕ್ಯುರಿ. ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿದ ವಿಷಕಾರಕ ಪಾರಜವನ್ನು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿಯ ಮೀನುಗಳು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೀನುಗಳ ದೇಹವು ಈ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥದ ಆಗರವಾಗತೊಡಗಿತು. ಇಂಥ ಮೀನುಗಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದತೊಡ ಗಿದವು. ಜಪಾನೀಯರಿಗೆ ಮೀನುಗಳೇ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ. ಆದ ಕಾರಣ ಈ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೀನಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಾರಜವು ಈಗ ಮಾನವರ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರತೊಡಗಿತು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದು, ಜನರು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ರಾದರು. ಅನೇಕರು ಮರಣವನ್ನಪ್ಪಿದರು. ರೋಗವು ಸಾವಿರಾರು ಜನರನ್ನು ಪೀಡಿಸಿತು.

ಇದೊಂದು ಉದ್ಯಮೀಕರಣದ ಶಾಪವೆಂದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಜಾಹೀರಾಯಿತು. ಮಾನವನು ತನ್ನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿ, ಉಳಿದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವದಲ್ಲದೆ ತನಗೂ ಕುತ್ತು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲಿರುವನೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮಿನಾಮಾಟಾ ಹರಡುವದೇ?

ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸುವದು. ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗವಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತ್ತು. ರೋಗಾಣು ನೀರಿನ ಮೂಲಕವಾಗಲಿ, ಹವೆಯ ಮೂಲಕ ವಾಗಲೀ, ಕೀಟಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಲಿ ಹರಡಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜಾಸ್ತಿ ಪಾರಜವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಮಿನಾಮಾಟಾ ಸರೋವರದ ನೀರು ಭಾರತದವರೆಗೆ ಬರುವದು ಅಸಾಧ್ಯ.

ಮೇಲಿನ ವಾದ ನಿಜವೂ ಹೌದು. ಆದ

ಮಿನಾಮಾಟಾದ ನೀರು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬರುವದೇ ಬೇಡ. ಭಾರತದ ನೀರನ್ನೇ ನಮ್ಮವರು ಮಿನಾಮಾಟಾದ ನೀರಿನಂತೆ ವಿಷಮಯ ವನ್ನಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುವದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಉದ್ಯಮೀಕರಣ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿವೆ. ಹುಟ್ಟುತ್ತಲಿವೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಕೊಳಚೆ ನೀರು ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ನೀರು ಪಾರಜ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿದರೆ ಹಳ್ಳದ ನೀರು, ಹೊಳೆಗೆ ಸೇರಿದರೆ ಹೊಳೆಯ ನೀರು ವಿಷವಾಗುವದು. ಈ ನೀರನ್ನಾಗಲೀ ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಜಲಚರಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬರಬಲ್ಲದು.

ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಭಾರತದ ಗುಜರಾತ್, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಹರ್ಯಾನಾ ರಾಜ್ಯಗಳ ನೀರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾರಜದ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಗುಜರಾತದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಗಳಿಂದ ಕೊಳಚೆ ನೀರು ಹರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಆ ನೀರಿಗೆ ವಿಷ ಹೇಗೆ ತಲುಪಬೇಕು? ಗುಜರಾತಿಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ಜಾಣರೇ ಹೌದು. ಅವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲಾಯಿತು. ಎಂಥ ಗಟ್ಟಿ ಎದೆಯನ್ನೂ ಒಡೆಯುವ ಸುದ್ದಿ ಅದು. ಗುಜರಾತಿ ಉದ್ಯಮಿ ಗಳು ಕೊಳಚೆ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹರಿಯಲು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಆ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕು. ಹೊರಬರುವ ನೀರು ಪರಿಸರ ಸಹ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಅಷ್ಟು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಹಣ ಖರ್ಚಾಗುವದು. ಹಣ ಖರ್ಚಾದರೆ ಲಾಭದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಇದು ಜಾಣತನವಲ್ಲ. ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳನ್ನು ತೋಡಿಕೊಂಡರು. ಇಂಥ ಬಾವಿಗಳ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳಚೆ ನೀರನ್ನು, ವಿಷಗಳುಳ್ಳ ನೀರನ್ನು ಪಂಪು ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು! ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಲಸನ್ನು ಹಾಕಲಾಗದು ಎಂದರೆ ಆ ಹೊಲಸನ್ನು ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿದಂತೆ ಈ ಕಾರ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಅಂತರ್‌ಜಲ ಎಲ್ಲ ವಿಷಮಯ ಆಗುತ್ತಲಿದೆ. ಕುಡಿಯಲು ಅಂತರ್ ಜಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನ್ನುವ ಕಾಲ ಒಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ ಎನಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳು ಇಂದು ವಿಷವನ್ನೇ ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿವೆ. ನೀರಿನ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ನೀರು ಇಂದು ಹಸಿರು-ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದೆ. ವಾಸನಾರಹಿತವಾಗಿದ್ದ ನೀರು ಇಂದು ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾಗಿದೆ. ಈ ನೀರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಘಾತ ಕಂಡಿದೆ. ಕೆಲವು ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾರಜದ ಅಂಶ ಪರಿಮಿತಿಗಿಂತ 250 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ನೀರು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕರುಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕೊಂದು ಹಾಕಬಲ್ಲುದು.

ಇಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಗುಜರಾತ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸದೇ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಹರ್ಯಾನಾ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೂ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳ ಲಾಯಿತು. ಬಂದ ಫಲಿತಾಂಶ ಗುಜರಾತ ಪ್ರಾಂತಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಭೂಮಿಯೊಳಗಿನ ಅಂತರ ಜಲವನ್ನು ನಮ್ಮ ಉದ್ದಿಮೆದಾರರೇ ವಿಷಮಯ ಮಾಡಿರುವರು ಎಂಬುದು ಕಟು ಸತ್ಯ.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಎಚ್ಚರ ಕೊಡಬೇಕು.

ಜಾಣ ಉದ್ದಿಮೆದಾರರನ್ನು ಕರೆದು ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನಾಹುತವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ತಕ್ಷಣ ಇಂಥ ಅಮಾನವೀಯ ಕಾರ್ಯ ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿದಿಸಬೇಕು.

ಈಗಲಾದರೂ ನಾವು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳದೇ ಹೋದರೆ ಜಪಾನಿನ ಮಿನಾಮಾಟಾ ರೋಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಾಂಡವ ಆಡಬಹುದು. ಸರಕಾರದ ಕೆಲಸವಿದೆಂದು ಜನತೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಅನಾಹುತ ನಮಗೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ●

ಖಾಲಿ ಇದ್ರೆ



ಆರು ವರ್ಷದ ಬಂಟಿ ತನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿದ.

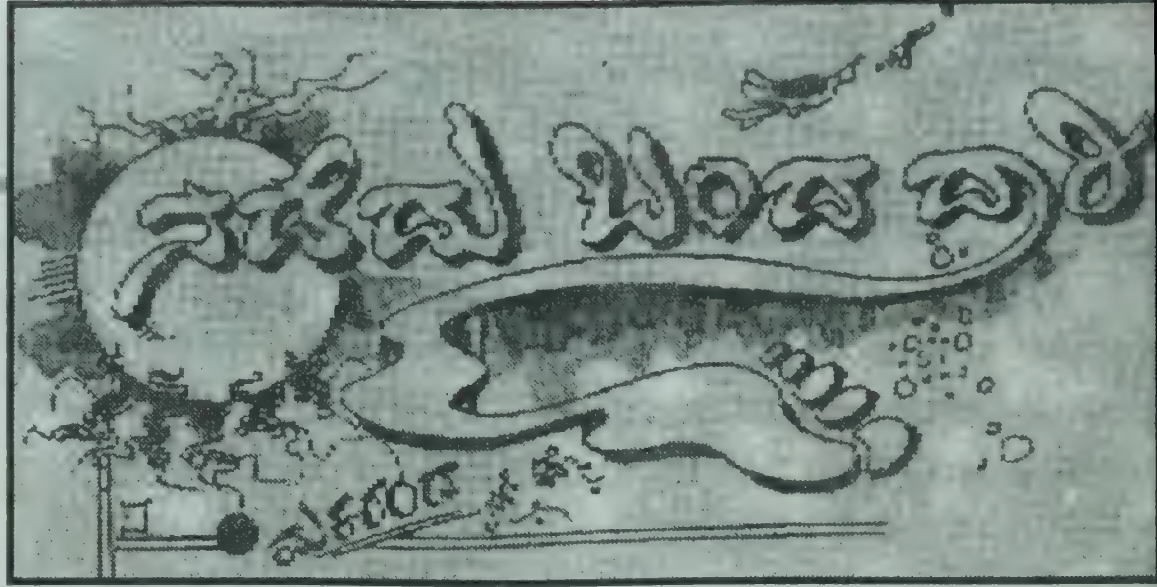
''ನಿನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಹಾಗೆ ನೋಯ್ತಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೇಲಿ ಏನಾದರೂ ಚೂರುಪಾರು ಇರ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿನಗೆ ಹಾಗೆ ನೋವಿರ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.'' ಎಂದು ತಾಯಿ ಮಗನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿದಳು- ಮಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನಲಿ ಎಂಬ ಸದುದ್ದೇಶದಿಂದ.

ಆ ಸಂಜೆ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಶಾರದಮ್ಮ ಆಕೆಯೊಡನೆ ಹರಟಲು ಬಂದಳು. ಹರಟುತ್ತ ಮಾತಿನ ಮಧ್ಯೆ '' ಜಾನಕಮ್ಮ... ಇವೊತ್ತೆಲ್ಲಾ ತಲೆನೋವು ರೀ... ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ತಲೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಸಿಡಿಯುತ್ತಿದೆ '' ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಬಂಟಿಯ ತಲೆ ತಕ್ಷಣ ಚುರುಕಾಯಿತು. ಆತ ''ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಖಾಲಿ ಇದೆ ಆಂಟೀ; ಅದಕ್ಕೇ ಹಾಗೆ ನಿಮಗೆ ನೋವು ಬಂದಿದೆ. ಅದು ಖಾಲಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅದರಲ್ಲೇನಾದರೂ ಚೂರುಪಾರು ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಈ ನೋವು ಬರ್ತಿರಲಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

● ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ

ಯಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆ



ಬದುಕ ನೀಡುವ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆ....

ವಿವಾದಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಹಣವಿದ್ದವರು, ಬಡವರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬಹು ದಿತ್ತು. ಅರಬ್ ದೇಶದ ಶೇಖ್, ದಲ್ಲಾಳಿಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ, ತಮಿಳುನಾಡಿನ ವಳ್ಳಿವಾಕ್ಕಂನ ಲ್ಲಿರುವ ಅಣ್ಣಾತೆಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು, ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ನೀಡಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದಿತ್ತು. ಈ 'ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮಾರಾಟ' ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವಿವಾದದ ಕೇಂದ್ರವಾದದ್ದು, ವೈದ್ಯರಲ್ಲೇ ಎರಡು ಬಣಗಳಾಗಿ ಪರ-ವಿರೋಧದ ವಾಗ್ಯುದ್ಧ ನಡೆದದ್ದು, ಸಮಾಜದ ಗಣ್ಯರು ಅಂಗಾಂಗ ಮಾರಾಟದ ನೈತಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ವಿತ ಚರ್ವಣ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಕೊನೆಗೆ ಸರ್ಕಾರವು "ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣಾ ಕಾಯ್ದೆ-1994"ನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದದ್ದು...... ಎಲ್ಲಾ ಈಗ ಇತಿಹಾಸ !

ಆದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಸತ್ತಿಲ್ಲ!

ಹಾಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಚರ್ಚೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದು ಉಚಿತ.

★ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬದಲಿ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆಯು ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

★ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಎರಡಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಿಂದ ಸಹಜ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

★ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು 80,000 ಜನರು ESRD ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

★ ಪ್ರಸ್ತುತ, ಇವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 4,000 ಜನರು ಮಾತ್ರ ಬದಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಜೋಡಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

★ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕೊರತೆ.

★ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನ ಮಾಡಲು ಬರುವಂತಹವರು ತೀರಾ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.

★ ಮೃತ ದೇಹದಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಯೋಜನೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಈ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅಂಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ 'ಬಕಾಸುರನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅರೆಕಾಸಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ' ಯಂತಾಗಿದೆ.

★ ESRD ರೋಗಿಗಳು "ನೊಣಗಳಂತೆ" ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ವೈದ್ಯರು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನೋಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

★ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ "ಮಾರಾಟ" ವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಸರ್ಕಾರವು ಅಸಂಖ್ಯ ESRD ರೋಗಿಗಳ ಸಾವಿಗೆ ನೇರ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

★ ಮನುಷ್ಯನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು, ಮನುಷ್ಯನೇ ಹಣ ನೀಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಹೇಯ ಕೃತ್ಯ. ಅನೈತಿಕವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಅಮಾನವೀಯವಾದದ್ದು. ಬಡವರ ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಶ್ರೀಮಂತರ ಠಕ್ಕು ಖಂಡನೀಯ

ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜ ಕಂಡಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದು. ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಯಶಸ್ವಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯು ಅಮೇರಿಕದ ಬಾಸ್ಟನ್ನಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೀಟರ್ ಬೆಂಟ್ ಬಿಗ್ರಾಂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. 1954ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಜೀವಂತದಾನಿಯಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಯಶಸ್ವಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು 1972ರಲ್ಲಿ ವೆಲ್ಲೂರಿನ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಯೋರ್ವನ ಒಡಲಿನಿಂದ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಅದೇ ವರ್ಷ, ಅದೇ ಊರಿನ, ಅದೇ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ "ಕೊಂಡುಕೊಂಡ" ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಸಿ ನಡೆಯಿತು.

ಈಗ ಹಣದೊಡನೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನ, ಹಣರಹಿತ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನ ಹಾಗೂ ಮೃತದೇಹದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನ-ಈ ಮೂರರ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಕಾರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

I . ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನ :

1. ಮನುಷ್ಯನು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದರೆ ಅದೊಂದು ಅಸಹ್ಯಕರ ವಿಚಾರ. ಇದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಖಂಡನೀಯ ವಿಚಾರ.

2. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮಾರಾಟ ಅಸಾಧ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಡ ದೇಶಗಳ

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮಾರಾಟ ಅಸಾಧ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಡ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮಾರಾಟವನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಮೂಲಕ ನಿಷೇಧಿಸದಿದ್ದರೆ, ಹಣವುಳ್ಳ ವಿದೇಶೀಯರು ಇಂತಹ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ತೀರಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಮಾರಲು ಹಿಂದೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಹಸನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಿಗಾಗಿಯೇ ಬಡದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚತಾರಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮಾರಾಟವನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಮೂಲಕ ನಿಷೇಧಿಸದಿದ್ದರೆ, ಹಣವುಳ್ಳ ವಿದೇಶೀಯರು ಇಂತಹ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ತೀರಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಮಾರಲು ಹಿಂದೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಹಸನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತಗೊಳಿಸಲೆಂದೇ ಬಡದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚತಾರಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಪಂಚತಾರಾ ಹೋಟೆಲುಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

3. ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳ ಜಾಲ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೆದಕಬಲ್ಲುದು. ಮಧ್ಯವರ್ತಿಯ ನಿಜವಾದ ಕೆಲಸ ಏನು? ಅದು ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಅದು ಅಗತ್ಯವೆ? ದುರುಪಯೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲವೆ?...... ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದು ನ್ಯಾಯ ಯುತವಾದದ್ದೆ? ನೈತಿಕವಾದದ್ದೆ?

4. ಕೊಂಡುಕೊಂಡ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ, ಅದರ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗ್ಗುಲು ವಿರಾಟ್‌ರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಏನೂ ಅರಿಯದ ಅನಾಥ ಹಸುಳೆಗಳನ್ನು ಅಪಹರಿಸಿ, ಅವರಿಂದ ಅಗತ್ಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆಯುವ ಕೃತ್ಯಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು. ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಪಹರಿಸಿದ ವರದಿಗಳು ಭಾರತ, ಥಾಯ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಿಂದ ಬಂದಿವೆ! ಇಂತಹ ಅಪಹರಣಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜ, ಆದರೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅವರದೂ ಪಾಲಿಲ್ಲ ವೆ?

5. ವೃತ್ತಿಪರ ರಕ್ತದಾನಿಗಳು (ಪ್ರೊಫೆಶನಲ್ ಬ್ಲಡ್ ಡೋನರ್ಸ್) ಹೇಗೆ ಜನರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಔಷಧ ದುರ್ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು, ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೃತ್ತಿಪರ ರಕ್ತದಾನಿಗಳಾಗಿರುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಇಂತಹವರು ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಚಟಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ವಾಗಿರುವ ಹಣವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡರು. ಇವರ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪಡೆದವರಿಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮುಂತಾದ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು ಅಂಟಬಹುದು. ಮಧ್ಯ ವರ್ತಿಗಳು ಇಂತಹ ಜನರ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವಂತೆ ತಂತ್ರ ರಚಿಸಲು ಹಿಂದೆಗೆಯರು. ಅವರಿಗೆ ಹಣ ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯ!

6. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಗಳಂತಹ ರೋಗಗಳಿರುವುದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ನಿಜ, ಆದರೂ ಸಹ ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕೈ ನುಣುಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ''ಕಾವಿನವಧಿ'' (ವಿಂಡೋ ಪೀರಿಯಡ್) ಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹೀಗೆ 1992ರಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಮುಂಬಯಿ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಏಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಲಂಡನ್ನಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಾಯಿತು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು!

7. ಬದಲಿ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಸುಸಜ್ಜಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ದಾನಿಯಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವಾಗ, ಅವನಿಗೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು 1%ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ತೊಡಕುಗಳು ತಲೆದೋರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು 10% ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿದೂ ತಿಳಿದೂ ''ಹಣಕ್ಕಾಗಿ'' ದಾನಿಯನ್ನು ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದೆ? ದಾನಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ''ತೀವ್ರಘಾತ'' (ಗ್ರೀವಿಯಸ್ ಇಂಜುರಿ) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಅವರ ವಿರುದ್ಧ ಕಾನೂನಿನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದೆ?

II. ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ದಾನ :

1. ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಕೇವಲ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದಾದಲ್ಲಿ (ಹಾಗೇ ಆಗಿದೆ), ಕೇವಲ 1/4 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬದಲಿ ಅಂಗ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಇದು, ಇದುವರೆಗಿನ ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಸತ್ಯ. ಉಳಿದ 3/4 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದೊರೆಯದೇ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಲೇಬೇಕು. ಈ 3/4 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ''ಕೊಳ್ಳುವ'' ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ''ಮಾರಲು'' ಜನ ಸಿದ್ಧವಿದ್ದಾರೆ. ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಲು ವೈದ್ಯರ ತಂಡ ಸಿದ್ಧವಿದೆ.... ...ಆದರೂ ಸಹ ಅವರು ಸಾಯಲೇಬೇಕು. ಕಾರಣ ಸರ್ಕಾರದ ಕಾನೂನು! ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮಾರಾಟ ಅಮಾನವೀಯ ಎನ್ನುವ ಸರ್ಕಾರ, 3/4 ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರ ದಂಡದಿಂದ ಸಾಯಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅಮಾನ ವೀಯವಲ್ಲವೆ?

2. ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳು 'ಪ್ರೀತಿ-ಅನುಕಂಪ' ದಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ-ಮಾಡಬಲ್ಲರು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಕಾನೂನು. ಕೇವಲ ಪ್ರೀತಿ-ಅನುಕಂಪದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಜನ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಮಾಡುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಪುಸಲಾಯಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬ್ಲಾಕ್‌ಮೇಲ್ ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಒಳಗೊಳಗೆ ಹಣ, ಒಡವೆ, ಆಸ್ತಿಗಳು ಕೈ ಬದಲಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಏನು ಪುರಾವೆ? ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಅಂಗಾಂಗಕ್ಕಾಗಿ ಹಣದ ವಿನಿಮಯ ನಡೆದರೆ ಅದನ್ನು ಅಮಾನವೀಯ ಎನ್ನುವ ಸರ್ಕಾರ ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಏನು ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತದೆ?

3. ''ಪ್ರೀತಿ-ಅನುಕಂಪ'' ಕೇವಲ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ನಡುವೆ ಮಾತ್ರ ಇರುವಂತಹ ಭಾವಗಳೆ? ರಕ್ತಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಇಬ್ಬರು ಗೆಳೆಯರ ನಡುವೆ ಇಂತಹ ಅನುಬಂಧ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ? ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಸರ್ಕಾರ ಯಾವ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ?

4. ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಇಂದು ಅಪರೂಪ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳೇ! ಚಿಕ್ಕ ಸಂಸಾರ-ಚೊಕ್ಕ ಸಂಸಾರ ಎಂಬ ಪ್ರಕಲ್ಪನೆ ಈಗಾಗಲೇ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲವಾಗಲಿದೆ. ಮರಳಿ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದೆಡೆಗೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನ ಮಾಡಬಲ್ಲಂತಹ ಬಂಧುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಊತಕ ಸಾಟಿ ಹೋಲಿಕೆ' ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇರದು. ಆಗ 'ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅಂಗಾಂಗದಾನ' ಎಂಬ ಕಾನೂನಿಗೆ ಅರ್ಥವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

5. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಗುಣವಾಗುವಂತಹ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣವಾಗದಂತಹ ರೋಗಗಳು. ಬಲಿತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಸಾಯುವುದು ಖಚಿತ. ಆದರೂ ಸಹ, ಅವನು ತನ್ನ ರೋಗ ವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾನಲ್ಲವೆ? ESRDಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ, ಹೀಗೆಯೇ, ತನಗೆ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಮಾಡಬಲ್ಲ 'ಪ್ರೀತಿ-ಅನುಕಂಪ' ಹೊಂದಿರುವ ಒಬ್ಬ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮನಿಂದ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ, ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವ ನೈತಿಕ ಅಧಿಕಾರ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಇದೆಯೆ? ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನ ಎಂಬುದು ಅಮಾನವೀಯ ಎನ್ನುವು ದಾದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರವು ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿ ಸಲಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿ ಹೇಗೆ ತನ್ನ ವಿಧಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೋ ಹಾಗೆಯೇ ESRD ರೋಗಿಯು ತುತ್ತಾಗಲಿ ಬಿಡಿ!........

III. ಮೃತ ದೇಹದಿಂದ ದಾನ :

1. 95 ಕೋಟಿಗೂ ಮೀರಿದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಯನ್ನುಳ್ಳ ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಮೃತದೇಹದಿಂದ ಅಂಗಾಂಗದಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲ ಒಂದು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜಾಲವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆ?

2. ಮೃತದೇಹದಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಗಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಇದಕ್ಕೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಭಾಗವೇ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು. ESRDಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ವಿವರ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆ ಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಯೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮೃತವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಡೆದು, ಆ ಅಂಗವನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗವನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು. ವಿಶೇಷ ವಿಮಾನವೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅಂಗ ತಲುಪಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಬೇಕು-ಇದು ಮೃತದೇಹ ದಿಂದ ದಾನ ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಸ್ಥೂಲ ವಿವರ-ಇಂತಹ ಒಂದು ಜಾಲವನ್ನು ಸೃಜಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಭಾರತಕ್ಕಿದೆಯೆ?

3. ESRD ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಗಂಭೀರ ವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಲವಿವೆ. ಈಗಲೂ ಅನೇಕರಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರು ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರೋಟೀನ್-ವಿಟ ಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಜನ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲರ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಮಲೇರಿಯಾ, ಮಿದುಳು ಜ್ವರ, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದವು ಈಗಲೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾವಿರಾರು ಜನರನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸ ಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು 95 ಕೋಟಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 80,000 ಜನರಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ವೆಚ್ಚದ ಸಿಂಹ ಪಾಲನ್ನು ಸುರಿಯುವುದು ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು?

4. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದೆವು ಎಂದೇ ಭಾವಿಸೋಣ. ಆಗ, ಒಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತೆರಬೇಕಾದ ಹಣದ ಮೊತ್ತ, ನಾವು ಯಾರೂ ಊಹಿಸಲಾರ ದಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. 80,000 ಜನರಲ್ಲಿ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಜನ ಮಾತ್ರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ''ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನ'' ತೀರಾ ಅಗ್ಗವಾಗಬಲ್ಲುದು.

5. ಮಿದುಳು ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾ ಪೋಷಿಸಬಲ್ಲ ತಜ್ಞರು ಸೀಮಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿ ನಂತ ಪಂಚತಾರಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹವ ದೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಾಲೂಕುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ, ಜಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಇಂತಹವರಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿರುವಾ 'ಮೃತ ದೇಹದಿಂದ ದಾನ' ಎಂಬ ಪ್ರಕಲ್ಪನೆಯ ಪ್ರಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

6. ಕಾನೂನು ಚಾಪೆಯ ಕೆಳಗೆ ತೂರಿದ ಖದೀಮರು ರಂಗೋಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ತೂ ಬಲ್ಲರು. 'ಮೃತದೇಹದಿಂದ ದಾನ' ಎಂಬುದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಮಾನವೀಯ ಕೃತ್ಯಗಳಿರುವುದಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಇವು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಯಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.

ಈ ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ, ಅನುಕೂ ಗಳಿವೆ; ಅನಾನುಕೂಲಗಳೂ ಇವೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲ ವಿಧಗಳಲ್ಲೂ ಹೊಂದಬಲ್ಲ ಒಂದು ಹೊ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸವಾಲು ನ ಸಮಾಜದ ಮುಂದಿದೆ....... ಸದ್ಯಕ್ಕೆ 'ಮಾನ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡ ಅಧಿನಿಯಮ- 1994' ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ನಾ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

'ಕಾಸ್ಟ್ಲೀ'

☆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮುದುಕಿಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಬಾತ್‌ರೂಂನಲ್ಲಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದ



ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ಲಂಬರ್ (Plumber) ಒಬ್ಬನನ್ನು ಕರೆಸಿದಳು. ಆತ ಬಂದು ನಲ್ಲಿಯ ಸೋರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿದ ನಂತರ ಐವತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಕೂಲಿ ಕೇಳಿದ.

ಆ ಮುದುಕಿ ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡು,

''ಏನಪ್ಪಾ ?! ಇಷ್ಟೊಂದು ಹಣ ಕೇಳ್ತಿದ್ದೀಯಾ ? ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೂಡಾ ಇಷ್ಟೊಂದು ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡೋಲ್ಲವಲ್ಲಪ್ಪಾ'' ಎಂದು ಗೋಳಾಡಿದಳು.

ಆ ಪ್ಲಂಬರ್ ಶಾಂತವಾಗಿ,

''ನನಗ್ಗೊತ್ತು ತಾಯೀ, ನಾನೂ ಮೊದಲು ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗಿದ್ದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ☆

ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ

ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ
ಸಂದೇಹ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

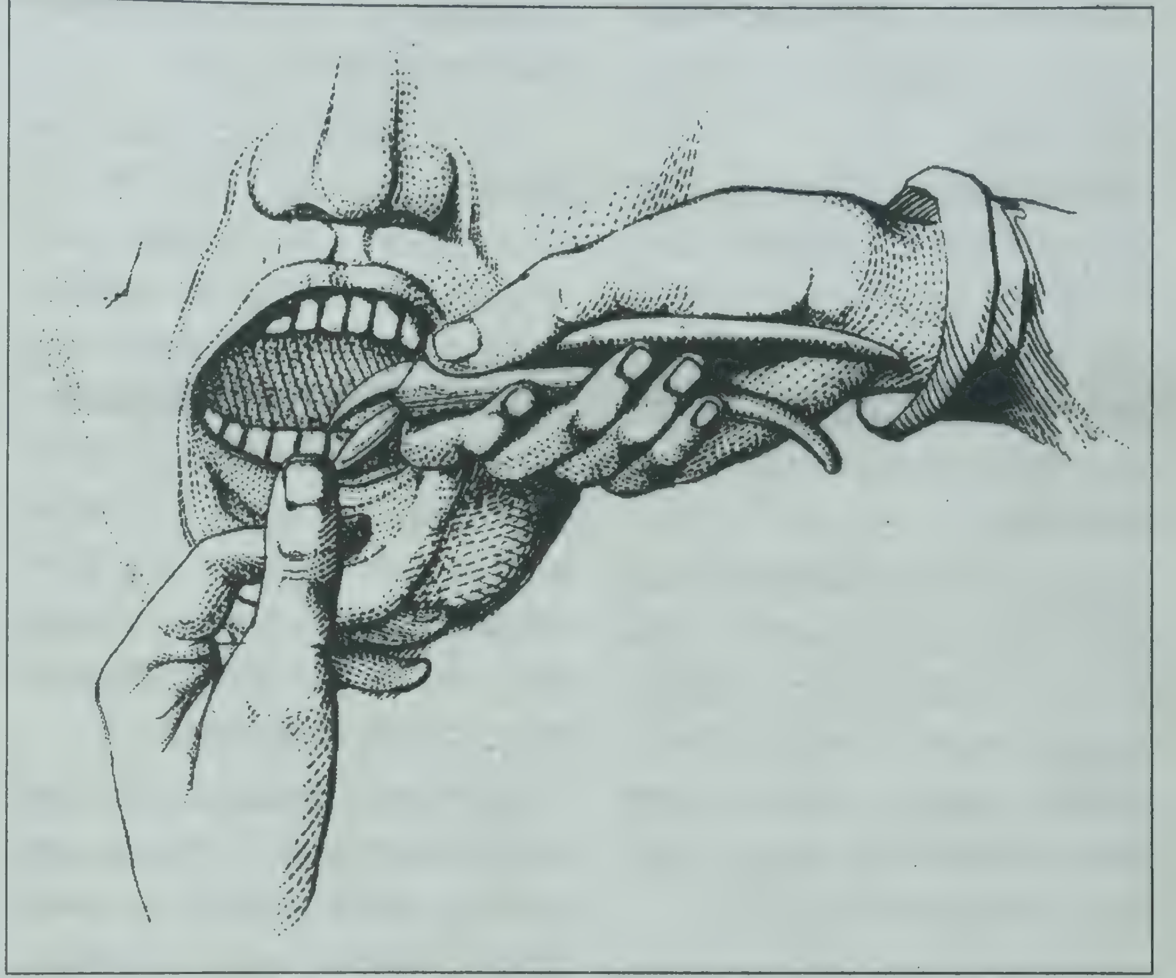
ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಉಪನ್ಯಾಸಕಿಯಾಗಿ, ಜೊತೆಗೇ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಅವಿರತವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅವೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು, ಮಗದೊಬ್ಬರು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದೇ ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ. ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ವರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಇಚ್ಛೆ ನನ್ನದು.

ನಮ್ಮ ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇವರು ನಮ್ಮ ಕಸುಬಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಯೋಗ್ಯತೆಯ ಓದನ್ನು ಓದಿದ ಕಸುಬುದಾರರು, ಯೋಗ್ಯರು. ದಂತವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೃತಕ ದಂತಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವಂತ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ, ಮತ್ತಿತ್ತರ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ನಂತರದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ದಂತವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ ಕೂಡ.

ಇಂತಹ ಹಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಹಣದಾಸೆಗೆ, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ತಾವೇ ವೈದ್ಯರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ತಾವು ಪಡೆದ ಕೆಲಸದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ದಂತವೈದ್ಯರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅಂಧವಾಗಿ ಅನುಕರಿಸಿ, ಕಡಿಮೆ ದುಡ್ಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಹುಬಾರಿ ಅಷ್ಟೇ ದುಡ್ಡಿಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಹತ್ತು-ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಇವರು ವೈದ್ಯರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ!

ಇಂತಹವರು ಹಳ್ಳಿ, ಹೋಬಳಿ, ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಂತವೈದ್ಯರ ಸೌಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ



ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳುವಾಗ ದಂತವೈದ್ಯರು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನರಕ್ಕೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೀಳುತ್ತಾರೆ. ಅರೆಬರೆ ಜ್ಞಾನ, ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕಲಿತ ಮಂದಿ ಹಬ್ಬಿಸುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೇವಲವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೂರಾರು ಸಂದೇಹಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸಡ್ಡೆಗೊಳಗಾಗಿದೆ.

✝ ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ.ಬಿ

ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಸದಾಗಿ ವೃತ್ತಿಪರ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಯೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರು ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ಕೂಡ ಇವರನ್ನು ಮೀರಿಸಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಇವರು ವೈದ್ಯರೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ!!

ಬಹಳಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಇವರ ಮಕ್ಕಳು, ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಇವರ ಕೈಕೆಳಗೆ ಅಂಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಕಲಿತು ತಾವು ಮರಿ ವೈದ್ಯ ಶಿರೋಮಣಿಗಳಾಗಿ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬೇರು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಷ್ಟು ಕೂಡ ಯೋಗ್ಯತೆಯಾಗಲೀ, ಪದವಿಯಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ಬಹುತೇಕ ಜನರನ್ನು ನಾವು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನೋಡಬಹುದು. ಇವರಿಗೆ ಮಾನವರ ಅಂಗರಚನಾ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಲೀ, ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ತಿಳುವಳಿಕೆಯಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದಂತ ವೈದ್ಯರಂತೆ ಎಲ್ಲ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆ, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಖಂಡಿತಾ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದಂತವೈದ್ಯರೆನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರಲ್ಲ? ಈ ಕಾರಣ ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಳ್ಳಕವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹರಡಲು ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ತನಗೆ ತೀರ ಹಲ್ಲುನೋವೆಂದು ಅದನ್ನು ಕೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆಂದು ಈ ಕಳ್ಳವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಆತನಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನರಕ್ಕೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು ಗಟ್ಟಿಯಿದ್ದರಂತೂ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟದೇ ಅವರಿಗೆ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳುವಾಗ ದಂತವೈದ್ಯರು, ಅದನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನರಕ್ಕೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೀಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ನರಗಳು, ಬೇರುಗಳು, ಇಕ್ಕಳದಲ್ಲಿ ಕೀಳುವಾಗ ನೀಡ ಬೇಕಾದ ಚಲನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೃತ್ತಿಪರ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಳ್ಳ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈ ಹಲ್ಲಿನ ಪಕ್ಕದ ವಸಡಿಗೆ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚುವುದಷ್ಟೇ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ಥಳೀಯ (local infiltration) ಅರಿವಳಿಕೆ ಯಾಗಿದ್ದು, ನೋವು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣ ಕಳ್ಳ ವೈದ್ಯರು.

''ಅಯ್ಯೋ ಉಂಟೇ, ಇಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿ ಯಾಗಿದ್ದೀರ, ಹಲ್ಲು ಕೀಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಯಾಕೆ ಕಳಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರ? ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ ನೋವೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಹಾಕಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕಳ್ಳವೈದ್ಯನನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರೆಂದು ನಂಬುವ ಈ ಜನ, ಮೇಲಿನ ಮಾತನ್ನು ಕೂಡ ನಂಬಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ಹಲ್ಲು ಕೀಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆಂಬ ಅಂಧ ನಂಬಿಕೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುನೋವು, Dentigerous Cyst ಗಳಾಗಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಿರೋಭಾಗದ ಖಾಲಿಜಾಗಗಳ ಸೋಂಕಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ನೋವು ತಿಂದು ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿ ಜ್ವರ ಸುಸ್ತುಗಳಿಗೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮೊರೆಹೋಗಿ ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆ ವೇಳೆಗೆ ಅವರು ಸಣ್ಣದೊಂದು ಹಲ್ಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾದಷ್ಟು ಕೆಡುಕಿಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಿರುಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ನೋಡಿದ ಮತ್ತೊಂದು ಉಹಾಹರಣೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು ನೋವು ಬಂದಿಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ (Fillings)ಯಲ್ಲಿ 'ಹಲ್ಲು ತುಂಬುವ' ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕವಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹುಳುಕಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಹಲ್ಲನ್ನು ಹುಳುಕು ಮುಕ್ತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಕೃತಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸಿ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾದ ಮತ್ತು ಅವಿರತವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಹುಳುಕು ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಆ ಕಳ್ಳ ವೈದ್ಯರು ಈ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ರೀತಿ ನೋಡಿ ! ; ಹುಳುಕು ಬಿದ್ದ ಕುಳಿಗಳನ್ನು ಅರೆಬರೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳಿಪುಡಿ, ಸಿಮೆಂಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ 'ರೀತಿ-ನೀತಿ'ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೆ ತುರುಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ''ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲನ್ನು ತುಂಬಿ ಉಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ'' ಹೋಗು ಎಂದು ಕಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ದಂತವೈದ್ಯನೊಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೂ 100 ರಿಂದ 250ರವರೆಗೆ ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಳ್ಳ ವೈದ್ಯ ಕೇವಲ 30 ರಿಂದ 50 ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರು ಬಡವರು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದವರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಲ್ಲನ್ನು ಒಳಗೇ ಕರಗಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗಳ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ ಹಲ್ಲುನೋವು ಬಂದು ಹೆಚ್ಚು ಹಣದ ದೊಡ್ಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಜನರು ಕೊನೆಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆ : ಅರೆದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧವಿದೆ. ಕಳಚಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಧರಿಸುವಂತದ್ದು (Removable) ಮತ್ತು ಕಳಚಲಾಗದ್ದು (Fixed) ಯಾರಿಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳಚಿಟ್ಟು ಧರಿಸು[illegible] ಇಷ್ಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ರೀತಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳ[illegible] ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ದರವೇ ನೂರಾರ[illegible] ರೂಪಾಯಿಗಳಾಗುವುದರಿಂದ ದಂತವೈದ್ಯರ[illegible] ಕೂಡ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದರಗಳನ್[illegible] ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕಳಚಿಡುವುದಾದರೆ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್[illegible] ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಿದೆ.

ಕಳ್ಳವೈದ್ಯರು, ಕಳಚಿಡಬಹುದಾದ ಹಲ್[illegible] ಗಳನ್ನೇ ಅಂಟಿನ (Self cure acrylic) ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಂಟಿಸಿ ಅದನ್ನೇ 'Fix[illegible] ಮಾಡಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೇಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ವಸೂಲ[illegible] ಮಾಡುತ್ತಾರೆ!

ಆದರೆ, ಈ ಅಂಟು ಬಾಯಿಯ ಮೃದುವಾದ[illegible] ಅಂಗಾಗಂಶಗಳಿಗೆ ಸತತ ಕಿರಿಕಿರಿ ತರುವ ಕಾರಣ, ವಸಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ-ಕೀವು ಸುರಿಯಲು ಶುರುವಾಗಿ[illegible] ಸಹಜ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ[illegible] ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು[illegible] ತೋರುವ ಕಾರಣ ರೋಗಿ ಸಂತಷ್ಟನಾಗೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ[illegible] ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ದಂತವೈದ್ಯರಿಗಿಂತ ಈ ಅರೆವೈದ್ಯನೇ[illegible] ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವರ್ಷಾನಂತರ[illegible] ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಬೆಲೆ ತೆರುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆ : ದಂತವೈದ್ಯರು ಲವಣೀಕೃತ[illegible] ಕೊಂಡ ಕಿಟ್ಟ ಅಥವಾ ಕೊಳೆಯ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು[illegible] ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲಿಂದ ಮತ್ತು ನಡುವಿನಿಂದ[illegible] ತೆಗೆಯಲು ಅಸ್ಟ್ರಾಸಾನಿಕ್ ಅಥವಾ ಇತರ[illegible] ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಗಂಭೀರ[illegible] ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು, ಸೌಲಭ್ಯ ಇಲ್ಲದ ಈ[illegible] ಅರೆವೈದ್ಯರು ''ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ[illegible] ಕೊಂಡರೆ ಅವು ಅಲುಗಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ'' ಎಂದು ಸುದ್ದಿ ಹರಡುತ್ತಾರೆ ಇದು ಖಂಡಿತಾ[illegible] ಸುಳ್ಳು.

ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡ[illegible] ಕಿಟ್ಟವು ವಸಡಿನ ಸವೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ[illegible] ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ[illegible] ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರಿನ ಸುತ್ತಿನ ಮೂಳೆ ಕರ[illegible] ಹಲ್ಲಿಗೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್[illegible]

ಅಲುಗಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶೇಖರಗೊಂಡ ಕಿಟ್ಟವೇ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಆಧಾರ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಶಾಶ್ವತವಾದ ನಷ್ಟವೇ ಹೊರತು ಲಾಭವಿಲ್ಲ.

ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡ ವೈದ್ಯರು ಕಿಟ್ಟವನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಕೆಳಗಿನ ದುರ್ಬಲ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿರುವುದು ರೋಗಿಗೂ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ ''ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಲುಗಾಡಿದವು'' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅಪಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ತೊಡುಗುತ್ತಾನೆ!!

ಇಂತಹ ಜನರಿಂದ ಮತ್ತು ಈ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಂಗದ ಅಂಧ ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಬಂದಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿಹೇಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ, ಸಮಾಧಾನ, ಪ್ರತಿಭೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಹತ್ತು ಹಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳ ಮೂಲಕ ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

ಪ್ರ 1. ಹಲ್ಲನ್ನು ಕಿಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯವೇ ?

ಉ : ಪೂರ್ತಿ ಸುಳ್ಳು. ಕಣ್ಣಿಗೂ, ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳುವುದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಭಯವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರ 2. ಹಲ್ಲನ್ನು 'ಕ್ಲೀನ್' ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಅಲುಗಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆಯೇ ?

ಉ : ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ. ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿನ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಸಡಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಮೂಳೆಗೆ ಅಪಾಯ-ಎರಡೂ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಸಡು ಸವೆಯುವುದು, ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವುದು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೇಖರಗೊಂಡ ಕಿಟ್ಟವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತೆಗೆದ ನಂತರ ವಸಡು ಎಷ್ಟು ಸವೆದಿದೆಯೆಂಬ ಸರಿಯಾದ ಚಿತ್ರಣ ನಿಮಗೆ ದೊರೆತು, ಹಲ್ಲಿನ ಆಧಾರದ ಮೂಳೆ ಕರಗಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಹಲ್ಲಿನ ಅಲುಗಾಟ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಲಾಭವೇ ಹೊರತು ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರ 3. ಸಿಹಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಾಗುತ್ತವೆಯೇ ?

ಉ : ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಾಗಲು ಸಿಹಿಯೊಂದೇ ನೇರ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಬಿಸ್ಕತ್, ಕೇಕ್‌ಗಳಂತಹ ಮೃದುವಾದ ಅಂಟುವ ಸ್ವಭಾವದ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ಪದರಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು ಉಂಟಾಗಲು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮುಖ್ಯಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮತ್ತಿತರ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ನಿಮಗೆ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ತಿಂದ ನಂತರ ಒಮ್ಮೆ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರ 4. ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ 'ಹುಳು'ಗಳು ಸಾಯಲು ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲವೇ ?

ಉ : ಅಂತಹ ಔಷಧಿಗಳ್ಯಾವೂ ಇಲ್ಲ. ಹುಳುಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮಣಿಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಇವು ಒಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಶುರು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಅವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಹುಳುಕಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಯಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಕೊರೆದು ತೆಗೆದು ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತ ಬೇರೇನಾದರೂ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಕ್ಕ ಉಪಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ 5. ಹಲ್ಲಿನ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ಉ : ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ. ಇವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು. ಇವನ್ನು ಕೇವಲ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಹಬೆ ಊದಿ, ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳು ತೋರಿಸುವುದು, ಪರಂಗಿ ಎಲೆಯ ಕೊಳವೆ ಊದಿ ಹುಳು ತೋರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹುಳು ಸಾಯುವ ಔಷಧಿ ಕೊಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ಸುಳ್ಳು. ಕಣ್ಕಟ್ಟಿನ ಮೂಲಕ ಇವನೆಲ್ಲ ತೋರಿಸುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಹಣಕೊಟ್ಟು ಅವರು ತೋರಿಸುವ ಭ್ರಾಮಕ ಹುಳುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಏನನ್ನೋ ಸೇವಿಸಿ ಔಷಧಿ ತಿಂದೆವೆಂದು ಕೂತರೆ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ಭಾದೆ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೆಲ್ಲ ಅಪ್ಪಟ ಸುಳ್ಳು.

ಪ್ರ 6. ಮಕ್ಕಳ ಹಾಲುಹಲ್ಲಿಗೆ ಹುಳುಕಾದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ?

ಉ : ಖಂಡಿತಾ ಇದೆ. ಹಾಲುಹಲ್ಲುಗಳು, ಪೂರ್ಣಾವಧಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸರಿಯಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬರಲು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಹುಳುಕು ನೋವಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಲುಹಲ್ಲನ್ನು ಬೇಗನೆ ಕೀಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಖಚಿತವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ವಕ್ರವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೋವು ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಹುಳುಕಿನ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ಇದರ ಜೊತೆ ಹಾಲುಹಲ್ಲಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಖಚಿತವಾದ ಪೂರ್ಣಾವಧಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಲುಹಲ್ಲುಗಳ ಸೋಂಕೇ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಪ್ರ 7. ಶಕ್ತಿಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ ?

ಉ : 'ಅಮೃತವೇ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ, ಅದು ವಿಷವಾಗಬಹುದಂತೆ'-ಕೇಳಿದ್ದೀರಲ್ಲ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದ್ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಜೂಕಾಗೇ ಉಜ್ಜಿದರೂ ಸಾಕು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಟ್ಟು ತಿಕ್ಕಿತಿಕ್ಕಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ತೀವ್ರ ಸವೆತ ಉಂಟಾಗಿ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣೀರು ಬಿಸಿ, ತಣ್ಣನೆ ಗಾಳಿ ಏನೇ ಸೋಂಕಿದರೂ ಇಡೀ ಮೈ 'ಜುಂ' ಎನ್ನುವಂತಹ ತೀವ್ರ ಸಂವೇದನೆ (HYPER SENSITIVITY) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಭರಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ.

ಪ್ರ 8. ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹುಳುಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿಗೇ ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲೇಕೆ ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತವೆ ?

ಉ : ಹಲ್ಲು ಅಲುಗಾಡಿ ಬೀಳಲು, ವಯಸ್ಸೊಂದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಹಲವು ರೀತಿಯ ವಸಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ತಳಪಾಯವಾದ ಆಧಾರದ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ತೀವ್ರ ನಷ್ಟವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ವಸಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಹಲ್ಲಿನ

ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂರುವ ಕೊಳೆಯಿಂದ (ಕೆಲವೊಂದು ವಸಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ 'ಕೇವಲ' ಮಣಿ ಜೀವಿಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನಷ್ಟೇ ನೋಡುತ್ತೇವೆ).

ವಸಡಿನಿಂದ ಕೀವು, ರಕ್ತ ಸ್ರವಿಸಲು ಶುರುವಾಗಿ ವಸಡುಗಳು ಊದಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿ.

ಪ್ರ 9. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಚೀಪುವಿಕೆ, ತುಟಿ ಕಚ್ಚುವುದು ಸದಾ ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವುದು ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಕಟಕಟನೆ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು (ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಂತೆ) ಇವೆಲ್ಲ ಡೆಂಟಲ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆಯೇ ?

ಉ : ಹೌದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಭಯ, ಆತಂಕ'ಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾರಣಗಳು ಏನೇ ಆದರೂ, ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮುಖಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಉದಾ : ಬೆರಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಚೀಪುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಬ್ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲನ್ನು ಕಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅತಿಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ತೀವ್ರ ಸವೆತ ದವಡೆಯ ಕೀಲುನೋವು ಮುಖದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏನೂ ಆಗಬಹುದು.

ಪ್ರ 10. ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಏಕೆ ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?

ಉ : ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹಲವಾರು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಿತ್ತ ಹಲ್ಲಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿನ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿರುದ್ಧ ಹಲ್ಲು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸರಿದಾಟದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸಂದು ಉಂಟಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿ ಕೊಳೆತು ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಾಗಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತರೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಹಾನಿ. ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷ ಹೀಗೇ ಆದರೆ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೂರಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೊತೆಗೆ ಅಗಿಯುವಾಗ ಆಗುವ ಒತ್ತಡಗಳು ಹಂಚುವಿಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ವಸಡು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಯ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಒಂದು ಕಡೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಗಿಯಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗ್ಗುಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದಲೇ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಒಂದೇ ಕಡೆ ತೀವ್ರ ಸವೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತ ಹಲ್ಲನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಟ್ಟಬಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

ಪ್ರ 11. ನೋವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಜೇಬಿಗೆ ಕತ್ತರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ ?

ಉ: ಖಂಡಿತಾ ಇದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ಮೊದಲಿನೆರಡು ಪದರಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಇದ್ದಾಗ ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಹಲ್ಲನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಯಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಒಮ್ಮೆ ನೋವು ಬಂದ ಮೇಲೆ ನೂರಿನ್ನೂರು ರೂಪಾಯಿಯ 'ತುಂಬಿಸುವಿಕೆ' ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವು ಬಂದ ಮೇಲೂ ಹಲ್ಲುಳಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಬೇರುನಾಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಾಗಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸ[...] ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

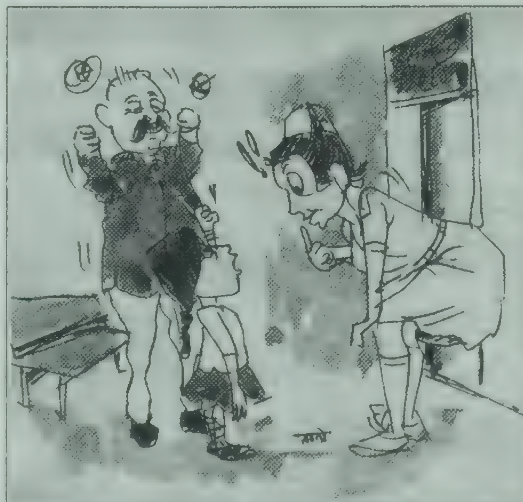
ಇಲ್ಲವೇ, ನೋವು ಬಂದ ಹಲ್ಲ[...] ಕೀಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರೆಬರೆ ಜ್ಞಾನ, ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕಲಿತ ಮಂ[...] ಹಬ್ಬಿಸುವ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮ[...] 'ಕೇವಲವಾದ ಹಲ್ಲು'ಗಳು ಎಂಬ 'ಧೋರಣೆ[...] ಯಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬ[...] ನೂರಾರು ಸಂದೇಹಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬ[...] ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳು ಇದ್ದು ಬಾಯಿಯ ಆರೋ[...] ಅಸಡ್ಡೆಗೊಳಗಾಗಿದೆ.

ಅದೇನೇ ಆಗಲಿ, ಕೊನೆಗೆ ಯಾ[...] ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ, ಬೆಲೆ ತೆರುವವರು ರೋಗಿಗಳೇ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಂದೇಹಗಳು ಅಸಡ್[...] ಧೋರಣೆ, ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳು ತೊಲಗಿದ[...] ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತ[...] ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ 'ಆರೋಗ್ಯ'ವನ[...] ಸಾಧಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸುಸಲಿ[...] ವಾಗುತ್ತದೆ. ★

'ಫ್ಯಾಮಿಲೀಸ್ ಸಪ್ಲೈಡ್'



ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರ ಹೆರಿಗೆ ವಾರ್ಡಿನ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದ ನರ್ಸ್ ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ತಂದೆ ಮಗಳ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಮಗಳೊಡನೆ 'ಪುಟ್ಟು! ನಿನಗೊಬ್ಬ ಪುಟಾಣಿ ತಮ್ಮ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ,' ಎಂದು ಸುದ್ದಿ ಬಿತ್ತರಿಸಿದಳು.

ತಕ್ಷಣ ಆ ಪುಟಾಣಿ, ''ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲ್ ತಂದು ಕೊಡೋವನದ್ದೇ ಈ ಕೆಲಸ ಇರಬೇಕು......'' ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

''ಓಹ್ ಮೈಗಾಡ್! ಯಾಕ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳ್ತಿದ್ದೀ ಮರೀ?'', ಎಂದು ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಕೇಳಿದಳು ಆ ನರ್ಸ್. ಅವಳ ಈ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಆಕೆಯ ತಂದೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕೆಂಡಮಂಡಲವಾದ! ''ಹಾಲು ಬಾಟಲು ಕೊಡೋ ಹಾಲಣ್ಣನ ಗಾಡಿಯ ಮೇಲೆ 'ಫ್ಯಾಮಿಲೀಸ್ ಸಪ್ಲೈಯ್ಡ್' ಅಂತ ಬೋರ್ಡ್ ಇದೆ ಸಿಸ್ಟರ್,'' ಎಂದು ಹೇಳಿತು ಆ ಪುಟಾಣಿ.

● ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ[...]

ಗಂಡನನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ?

• ಡಾ. ನಾ.ಸೋ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯ ಪರಿಚಯ ಹೆಂಡತಿಗಿರಬೇಕು. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಡ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಗಂಡನಾದವನು ತನ್ನ ವಿದ್ಯೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ಅಂತಸ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕ ಜನರೊಡನೆ ಒಡನಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗದಂತೆ ಹೆಂಡತಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಡ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿ, ಗಾಡಿಗೆ ಕಟ್ಟಿರುವ ಎರಡು ಎತ್ತುಗಳಂತೆ. ಈ ಎತ್ತುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕರಿಸಿ ನಡೆದರೆ, ಸಂಸಾರ ಎಂಬ ಗಾಡಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಾಗಿ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸಹಕಾರ ಇರದಿದ್ದರೆ 'ಎತ್ತು ಏರಿಗೆಳೆದರೆ ಕೋಣ ನೀರಿಗೆಳೆದಂತೆ' ಆಗುತ್ತದೆ. ಗಾಡಿಗೆ ಕಟ್ಟಿರುವ ಎತ್ತುಗಳು ಎತ್ತುಗಳಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ಎತ್ತು, ಒಂದು ಕೋಣವಾದರೆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ-ಇದಕ್ಕೆ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ವಿರಬೇಕು. ಗಂಡು ಎಂಬ ಜೀವಿಯ ಚಿತ್ತ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ, ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಹೇಗೆ ಅವನನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳು ನೆರವಾಗಬಹುದು.

1. ಗಂಡನಾದವನು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಹೆಂಡತಿಯಾದವಳು ''ನಾನು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೆ......ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡಾಂತ. ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದೆಯಾ?.....ಅನುಭವಿಸು ಈಗ'' ಎಂದು ಕುಟುಕಿದರೆ, ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಸವರಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲು ''ನಡೆಯುವವನು ಎಡವುವುದು ಸಹಜ. ಚಿಂತಿಸ ಬೇಡಿ ಮುಂದೆ ಹೀಗಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸೋಣ'' ಎಂದು ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಿದರೆ, ಗಂಡನಾದವನಿಗೆ ತುಸು ಸಾಂತ್ವನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

2. ಗಂಡನು ಇಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಅಥವಾ ಇಂತಹದ್ದನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದಾಗಿ ಆಶ್ವಾಸನೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಡದಿ ಮುನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಮಾತುಕತೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮನೆಯ ಪರಿಸರ ಶೀತಲಮಯವಾಗಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಗಂಡನು ಯಾಕೆ ತನ್ನ ಆಶ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಗುರುತರವಾದ ಕಾರಣವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅವನಿಗೆ



ಸಮಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಹಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಏಕಾಏಕೀ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಗಂಡ ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಗಾತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಬದಲು ''ಸಾಲಗಾರತಿ'' ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೆ?

3. ಮನೆಯೆಂದ ಮೇಲೆ ನೂರೆಂಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗಂಡನಾದವನು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸರಮಾಲೆಯನ್ನು ಪಟಾಕಿಯಂತೆ ಚಿಟಪಟ ಗುಟ್ಟಿಸಬೇಡಿ. ಅವನು ಒಳಗೆ ಬಂದು, ಕೈ ಕಾಲು ತೊಳೆದು ತಿಂಡಿ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಮುಗಿಸಲಿ. ನಂತರ ಅವನ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಅರಿತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

4. ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯ ದೋಸೆ ತೂತೆ!

ಜಗಳವೆನ್ನುವುದು ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜಗಳವನ್ನೇ ಆಡದ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ನಾನು ನೋಡಬೇಕಿದೆ! ಜಗಳದ ನಂತರ, ಗಂಡನಾದವನು ರಾಜೀ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾದಾಗ, ಹೆಂಡತಿ ಬಿಂಕ ತೋರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. "ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಜಗಳ ಉಂಡು ಮಲಗುವತನಕ" ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಮಲಗುವ ಸಮಯ ಬರುವವರೆಗೂ ಕಾಯದೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ತಿಳಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

5. ಏಕಾಂತತೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು. ಬದುಕಿನ ಜಂಝುಡಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದ ಗಂಡನಿಗೆ, ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಮಾತನಾಡಲು ಇಷ್ಟವಾಗದಿರಬಹುದು. ಒಬ್ಬನೆ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಬಿಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಒಬ್ಬನೆ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು ಎಂದನಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಅವನ ಪಾಡಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ವೃಥಾ ಪ್ರಶ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅವನ ವ್ಯಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮೇಲೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ.

6. ಹೆಂಡತಿಯು, ಕೆಲವು ಸಲ ಗಂಡನ ಆಸರೆ, ಒತ್ತಾಸೆ, ಬೆಂಬಲಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡ ಅದನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಹೆಂಡತಿಯು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕೂಗಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ಗಂಡನಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಡಬಹುದು. ಅವಳು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದುದನ್ನು ಅವನು ನೀಡಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೊಂದು ಬಲವಾದ ಕಾರಣವಿರಬಹುದಲ್ಲವೆ! ಆ ಕಾರಣವನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.

7. ಹೆಂಡತಿಯು ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮದುವೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು, ಆಕೆ ತನ್ನ ಉಡುಪು, ಶೃಂಗಾರ ನಾಜೂಕುಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಳೋ, ಅಷ್ಟು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಸವಗಳ ನಂತರ ದಪ್ಪಗಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೊಜ್ಜು ಆಕೆಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಆಕೆ ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಗಂಡನನ್ನು ಸದಾ ಸೂಜಿಗಲ್ಲಿನಂತೆ ಆಕರ್ಷಿಸಬಲ್ಲ ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

8. ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯ ಪರಿಚಯ ಹೆಂಡತಿಗಿರಬೇಕು. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಡ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಗಂಡನಾದವನು ತನ್ನ ವಿದ್ಯೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ಅಂತಸ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕ ಜನರೊಡನೆ ಒಡನಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗದಂತೆ ಹೆಂಡತಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.... ಆಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

9. ಮನೆಯೆನ್ನುವುದು ತಾಯಿಯ ಮಡಿಲಿನಂತಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯ ಮಡಿಲಿಗಿಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಮಗುವು ಹೆದರಿದಾಗ, ಬೇಸರಗೊಂಡಾಗ, ಅಳುವಾಗ, ಏಕಾಂಗಿ ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಸರೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವನು ಬೆಳೆದ ಮಗುವಿನ ಹಾಗೆ. ವಿಹ್ವಲಗೊಂಡಾಗ ಅವನಿಗೆ ಮನೆಯು ತಾಯ ಮಡಿಲಿನಂತೆ ಆಸರೆ ನೀಡಿದರೆ, ಅವನು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಇಂತಹ ಆಸರೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸರೆ-ಸಮಾಧಾನ ಪಡೆಯಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೆಂಡತಿಯಾದವಳು ಮನೆಯನ್ನು ತಾಯಮಡಿಲನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅವಳ ಕರ್ತವ್ಯ.

10. "ಹಾಸಿಗೆಯಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚು" ಎಂಬ ಮಾತು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡ ತರುವ ಸಂಬಳದೊಳಗೆ ತನ್ನ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಜಾಣ್ಮೆ ಅವಳಿಗಿರಬೇಕು. ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಮುಗಿಲೂ ಮಿತಿ ಹಾಕಲಾರದು. ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯಗಳು ಮಾತ್ರ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲವು. ಮನೆಯ ಮಾಸಿಕ ಆದಾಯ-ವೆಚ್ಚಗಳ ಸಮರ್ಥ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೆಂಡತಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಲ್ಲಳು. ಹೆಂಡತಿ ಮಾತ್ರ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಬಲ್ಲಳು. ಈ ವಿಶ್ವಾಸ ಒಂದು ಸಲ ಗಂಡನಿಗೆ ಬಂದಿತೆಂದರೆ, ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಂತಾನೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

11. ಗಂಡನಾದವನು ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಹಚರ್ಯ (ಇಂಟಲೆಕ್ಚುವಲ್ ಕಂಪಾನಿಯನ್‌ಶಿಪ್)ವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ
ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಗೆ, ಗಂಡನ
ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವ
ಕೆಲವರಿಗೆ ಉದಾಸೀನ. ಇನ್ನು ಕೆಲವ
ಬೇಕೆಂದೇ ಉಪೇಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಗಂ
ಪರಿಪೂರ್ಣ ಒಲವು ಗಳಿಸಲು ಬೌ
ಸಾಹಚರ್ಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಬೌ
ಸಾಹಚರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಗಂಡ, ಅಂ
ಸಾಹಚರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೋರ್ವ ಹೆ
ಸಂಗವನ್ನು ಬಯಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲ
ಪರಿಪೂರ್ಣ ತಪಸ್ವಿಯಂತೆ, ಸಂಸಾರವ
ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿ, ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿಬ
ಬಹುದು. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹೆಂ
ಯಾದವಳು ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಹಚರ್ಯದ
ಪಾಲುಗೊಂಡಾಗ, ಅವನು ಸರಿಸಮಾನವ
ಸಾಂಸಾರಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ
ಗಮನ ನೀಡುವಂತೆ, ಅವನಿಗರಿವಿಲ್ಲದ
ನಿರ್ದೇಶಿಸಬಲ್ಲಳು.

12. ಗಂಡನಾದವನ ದೈಹಿಕ ಸೌಂದಯ
ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟ ಹೇಗೇ ಇರ
ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಂಡತಿಯಾದವಳು ಅಭಿಮಾ
ವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇಂತಹವನು ತ
ಗಂಡ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕ
ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಅವನ ಅವಗುಣಗಳ
ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿ
ವಂತಿರಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ, ಅದರಲ
ಬಂಧು ಬಾಂಧವರ ಮುಂದೆ ಎಂದಿಗೂ ಗಂ
ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡಬಾರದು. ಇದು ಮುಖ್ಯ.

13. ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಯಶಸ್ವೀ ಪುರುಷ
ಹಿಂದೆ ಓರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯಿರುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬ ಆ
ನಾಣ್ನುಡಿಯಿದೆ. (ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಅಯಶ
ಪುರುಷನ ಹಿಂದೂ ಸ್ತ್ರೀಯಿರಬಹುದು) ಇ
ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯ ಮಾತಲ್ಲ. ಗಂಡನಾದವ
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಸೌಹಾರ್ದತೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾ
ಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಮಿ
ಇತರ ಸೃಜನಶೀಲ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿ
(ಉದಾ : ಸಂಗೀತ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಕ್ರೀಡೆ)ಗಳ
ಹೊಂದಿದ್ದ ಗಂಡಂದಿರು ಮದುವೆಯಾ
ತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾ
ಸಂಸಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವತ
ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎ

ಕುಂಟು ನೆಪವನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಂಡತಿಯು ಗಂಡನ ಪುರುಷತನ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

14. ಗಂಡನಾದವನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಸಹಕಾರ, ಬೆಂಬಲಗಳು ತೀರಾ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು, ಮಗಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದು, ಮಗನಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆಸೆ, ತನ್ನದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ತನ್ನದೇ ಲೋಕವಿರುತ್ತದೆ ನಿಜ. ಆಕೆ ಅದನ್ನು ಗಂಡನ ಬಳಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಠ ಮಾಡಬಾರದು. ಕುಟುಂಬದ ಒಳಿತಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಂದಾಗ, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡತಿಯ ನೈತಿಕ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಗಂಡ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರ.

15. ಹೆಂಡತಿಯಾದವಳಿಗೆ ಚತುರತೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗಂಡನಿಗೆ ಅಹಿತವೆನ್ನಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಅಥವಾ ಅವನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಬಂದಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ, ವೃಥಾ ಜಗಳಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೆ, ಉಗುರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸದೆ ತನ್ನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಆಕೆ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

16. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಹಜವೆಂಬಂತೆ ಕಾಣುವ ಒಂದು ಗುಣವಿದೆ. ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ, ತನ್ನ ತವರಿನಿಂದ ಬಂದವರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸನ್ಮಾನಿಸುವುದು. ಗಂಡನ ಕಡೆಯವರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ ನೋಡುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಆಕೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ತನಗೆ, ತನ್ನವರ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯಿರು ತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿ ಗಂಡನಿಗೂ ಅವನ ಕಡೆಯವರ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆಯೆಂಬುದು. ಆದರೆ ಹೆಂಡತಿಯರು ಬೇಕೆಂದೇ ಪಕ್ಷಪಾತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನವಶ್ಯ ತಿಕ್ಕಾಟಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯರದೇ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ, ಆಗಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯರು ಮರೆತು ತವರಿನ ಕಡೆ ವಾಲುವುದು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಕಡೆಯವರನ್ನು ಒಂದೇ ತರಹ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆ.

17. ಗಂಡನಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿರುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಂಗಿಯರಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ಓದಿಸಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯ ಮಗನಾಗಿದ್ದರಂತೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗುರುತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಯಾದವಳು ಇವರೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಗಂಡ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಒಡೆಯಲು ಹಿಂದೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ತನ್ನ 'ಸ್ವಾರ್ಥ'ಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಡನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡನಾದವನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಧು ಸ್ವಭಾವದವನಾದರೆ ಅವನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡನಾದವನು ತನ್ನ ನೋವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲೆ ನುಂಗಿಕೊಂಡು ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಗಂಡನ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಅವನ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲುದಾರಳಾಗಬೇಕು.

18. ಗಂಡಸಿನ ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸಿನ ಮಿದುಳು ಭಿನ್ನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗಂಡಸು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ತನ್ಮಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇತರ ಕಡೆ ಅವನ ಗಮನ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಅವನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ತಂದರೆ, ಅವನು ಸಿಡುಕುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸು ಹಾಗಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಆಕೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲಳು. ನಮ್ಮ ಗೃಹಿಣಿಯರನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ. ಗಂಡನಿಗೆ ತಿಂಡಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಮಗನಿಗೆ ಯೂನಿಫಾರಂ ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಮಾವನಿಗೆ ಪೂಜೆಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಅತ್ತೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಯವನ ಕೂಗು ಕೇಳಿಸುತ್ತಲೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಅಡುಗೆಯ ಏರ್ಪಾಟಿಗೆ ತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಇಂತಹ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಂಡಿಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗಿರುವ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಪರೂಪವೇ ಸರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಯಾದವಳು, ಗಂಡನಿಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಅವನು ಯಾವುದನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

19. ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರು ದಿಕ್ಕು ತೋಚದೆ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದರ ಕಲ್ಪನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ನೀನೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಗಂಡನನ್ನು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚರ್ಯೆಗಳು ಅನಗತ್ಯ. ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಗಂಡನಿಗೆ ಏಕಾಂತತೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಿ. ನೀವೂ ಯೋಚಿಸಿ. ಅವನೊಂದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಮುಂದಿಡಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಧೈರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಆತಂಕದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಾರದು.

20. ಗಂಡಸಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಇಚ್ಛೆ ಸೋಡಾ ಬಾಟಲಿಯಂತೆ. ಇಚ್ಛೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಬೇಗ ತಾರಕಕ್ಕೇರುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಬೇಗ ಕೆಳಗಿಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸಿನದು ಇಸ್ತ್ರೀ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಹಾಗೆ. ಸ್ವಿಚ್ ಹಾಕಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದ ನಂತರ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯಬಲ್ಲುದು. ಸ್ವಿಚ್ ಆರಿಸಿದ ನಂತರ ಸುಮಾರು ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂತ್ರ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಹೆಂಡತಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಗಂಡನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸುಖೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ. ಅದುವೇ ಗಂಡನನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ 'ಮಾಸ್ಟರ್ ಕೀ'. ❑

ರೋಗಿಗಳ ಪಾಲಿನ ಕಹಿ : ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗ

● ಡಾ. ಎಂ. ಎಸ್. ರಾಜ

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಆಲಸ್ಯ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಜೀವನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಸಹ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 5 ರಿಂದ 12ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 3 ರಿಂದ 5ರಷ್ಟು, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 40 ದಶಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಮಧುಮೇಹ, ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಒಂದು ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಒಂದು 'ದೋಷ'. ನಾವು ಏನೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿ ಅಂಶವು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಿಂದ ವಿವಿಧ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಗತ್ಯ. ಜಠರದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಯಾರಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ದೋಷ. ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಜತೆಗೆ ಆಲಸ್ಯ ಜೀವನ, ಬೊಜ್ಜು ಚಿಂತೆ, ಅಶಾಂತಿ, ಅತೃಪ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅಪಘಾತಗಳಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ :

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

1. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತರು (INSULIN DEPENDANT)
2. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬನೆ ಇಲ್ಲದವರು
3. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್
4. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್
5. ಇತರೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ದೋಷ. ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಜತೆಗೆ ಆಲಸ್ಯ ಜೀವನ, ಬೊಜ್ಜು, ಚಿಂತೆ, ಅಶಾಂತಿ, ಅತೃಪ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅಪಘಾತಗಳಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತರು : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಸ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿತ್ರಾಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಸಾವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತರಲ್ಲದವರು : ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇವರ ದೇಹದ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಕಡಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ ಅಥವಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ದೋಷದಿ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ಪ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇನ್ಸುಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇದರಿಂದ ಈ ಡಯಾಬಿಟೀ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದ

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕಂ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು :

ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರಕ್ತ(ಸಕ್ಕರೆ)ದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜ ಯಾಗುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹೆ ನೀರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಯಾ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಸಹ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ಸೇರ ಇರುವುದರಿಂದ ಜೀವಕಣಗಳು ಶಕ್ತಿಗಾ ಹಾಹಾಕಾರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಹಸಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ ಎಲ್ಲ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಂದ ನರಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ರೀತಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ''ಎಷ್ಟೊಂ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ! ಆದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ''ಒಂದು-ಸಣ್ಣ ಗಾಯ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಾದರ ವಾಸಿಯಾಗಿಲ್ಲ''. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ರೋಗಿಗ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ, ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪ ಕ್ಷಯರೋಗ, ತೀವ್ರತರ ಬೂಷ್ಟು ರೋ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಸಲ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಅನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕೇವಲ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಲ್ಲ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತೊಂದರೆ ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. 100 ಸಿ.ಸಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 130 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ 1.5ಯಿಂದ 3 ಘಂಟೆ ನಂತರ 180 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ, ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ನರಮಂಡಲ ಇತ್ಯಾದಿ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮೊದಲ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಲವು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸದೆ, ನಂತರ ನೇರವಾಗಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೊಂದಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಗೂ ಮಾತ್ರೆಗಳು/ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಇವುಗಳಿಂದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ : ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಅನ್ನ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು ತಿನ್ನಬಾರದು ; ಚಪಾತಿ, ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ, ಗೋಧಿ ಅನ್ನ, ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ದೊರಕುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಲಿಂಗ, ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸ, ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೀವನ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಒರಟು ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲರಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಂದರೆ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಮಾಂಸ ಇವುಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾಲರಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಂದು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆ ಆಗಿ, ವಿವಿಧ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ ಸಲ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲು 3-4 ಘಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವು, ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ, ಬೆವರುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲಾಗುವುದು, ಮಂಪರು, ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ರೋಗಿಗಳು ಕೂಡಲೇ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕೊಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಂದಾಜು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಅಂಶವನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

1 ಚಪಾತಿ- 80 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

1 ದೋಸೆ - 100 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

1 ಮಸಾಲೆ ದೋಸೆ- 250 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

3 ಸಣ್ಣ ಇಡ್ಲಿ- 70 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

2 ವಡೆ - 112 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

1 ಪೂರಿ - 150 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಅನ್ನ - 70 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ 150 ಗ್ರಾಂ - 142 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಸೊಪ್ಪು - 20 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

1 ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ - 42 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

1 ಕಪ್ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು - 134 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

1 ಕಪ್ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು - 234 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

1 ಬಟ್ಟಲು ಮಜ್ಜಿಗೆ - 90 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

ಮುಕ್ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಅಥವಾ ಬಟಾಣಿ ಇತ್ಯಾದಿ - 85 ಕ್ಯಾಲೋರಿ

ಕಾಳುಗಳು

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಿಲೊ ಮೀಟರ್ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ 30 ನಿಮಿಷ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಕೈಕಾಲು ಆಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ವಿವಿಧ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಹತೋಟಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಡಯೋನಿಲ್, ಗ್ಲೈನೇಸ್, ಡಯಮೈಕ್ರಾನ್ ಮುಂತಾದ ಸಲ್ಫನಿಲ್ ಯೂರಿಯ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು **ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.** ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಗ್ಲೈಕೊಮೆಟ್, ಗ್ಲೈಸಿಫೇಜ್, ಸೆಟಾಪಿನ್ ಮುಂತಾದ ಮೆಟ್‌ಫಾರ್ಮಿನ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು **ಆಹಾರದ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.**

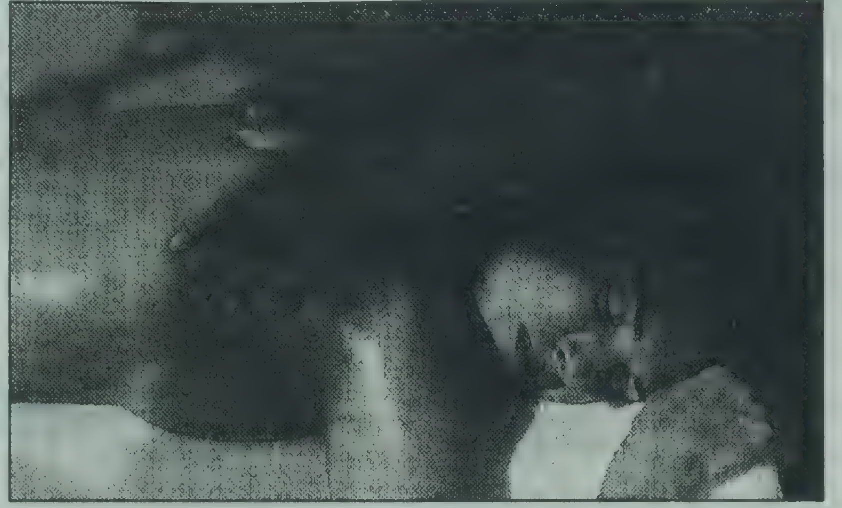
ಎಲ್ಲ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ರೋಗಿಗಳು, ಬಂಧು ಮಿತ್ರರು, ಢೋಂಗಿ ವೈದ್ಯರು ಇವರುಗಳ ಸಲಹೆಗೆ ಕಿವಿಗೊಡದೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಜೀವನ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಾತ್ರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಎಂದು ಹೆದರಬಾರದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಸೂಜಿ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ರೋಗಿಗಳು ತಾವೇ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನ ಚಟದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಲು, ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ, ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಈ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಕೊಳೆತು ಹೋಗುವುದು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಕಣ್ಣು ಕುರುಡಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಬೀರ್, ವಿಸ್ಕಿ ಮುಂತಾದ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಚಟಗಳಿಂದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಉದ್ವೇಗ, ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಅಶಾಂತಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಂತಿ, ಸಂತೃಪ್ತಿ, ನಿಯಮಿತವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ-ಇದರಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಮಾರುತಿ ನಮಸ್ಕಾರ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಇವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕರು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಗು ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಮ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಕೀಯ ಸಲಹೆ, ತೃಪ್ತಿಯ ಜೀವನ ಇವು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪರಿ ಕಾರಿಯಾಗಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷಕರ ನಡೆಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ.

ಮಸಾಜ್-ಸಂತೋಷದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ



ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ತಲೆ, ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯಾರಾದರೂ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ (ಒತ್ತುವಿಕೆ) ಮಾಡಿದರೆ ಹಾಯಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ-ಈ ಮಸಾಜ್‌ಗೆ ಇದೆಯೆಂಬುದು ವಿಶೇಷ. ತಲೆನೋವು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕಾಲು, ಕೈ ಸೆಳೆತದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹೇಳುವ ಮಸಾಜ್ ಅದ್ಭುತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಈಗ ಮಸಾಜ್ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯ ವಿಧಾನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗಲು, ವೈರಸ್ ವ್ಯಾಧಿ ಕೂಡಾ ನಿವಾರಿಸಲು ಮಸಾಜ್ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು.

ಮಸಾಜ್‌ದಿಂದ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಅನುಕೂಲ ವಾಗುವದೆಂದರೆ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೆದುಳನ್ನು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿ ಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ ಚುರುಕು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಸಾಮ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ 30 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಾಧೆಯಿ ದೂರವಾಗಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಉದಾಹರಣೆಗ ಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ತಲೆನೋವು ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ತಲೆನೋವಿನ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತು ಆಕುಂಚನ ಒಂದು. ಆಗ ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಸಾ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತ

ಸುಖಕರ ನಿದ್ರೆ, ಬೇಕೆಂದರೆ ಮಸಾ ಮಹಾಮದ್ದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಆಲಸ್ಯ ದಿಂದ, ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ''ಮಸಾಜ್ ಥೆರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿದ್ರೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಕಣ ಬಹುಬೇಗ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆಯೆಂ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಇಷ್ಟೊಂದು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡ 'ಮಸಾಜ್'ನ್ನು ಆಗಾಗ ಅನುಸರಿಸಿ ನಷ್ಟವೇನೂ ಇಲ್ಲ!



✍ ರಾ.ಚ.ಹದ್ಲಿ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ 20ನೇ ಶತಮಾನದ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯತ್ನ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.5ರಿಂದ 80ಕ್ಕೆ ಏರಿದ್ದು ಐತಿಹಾಸಿಕವಾದುದು.

ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿ ಮಗು ರಕ್ಷಿಸಿ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ 20ನೇ ಶತಮಾನದ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಕ್ಷಯ, ಗಂಟಲುಮಾರಿ, ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ದಡಾರ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ಯತ್ನ ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಣಾಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಬರೆದಿಡುವಂತಹದ್ದು. 1980- 1990ರ ಮಧ್ಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾದ ಈ ಸಮರೋಪಾದಿ ಯತ್ನದಿಂದಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸೌಲಭ್ಯ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಲು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸಾಧನೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಜಾಗತಿಕ ಯತ್ನದಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 3 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾವಿನಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಇನ್ನೂ 26 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ ಲಸಿಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಭರವಸೆ ನೀಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಲಸಿಕೆ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈಗ ಅಂತಿಮ ಹೋರಾಟ ನಡೆದಿದೆ. ಈ ಹೋರಾಟದ ಫಲವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಳಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿರುವ ರೋಗಗಳು ವಿಶ್ವ ನಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮರೆಯಾಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ.

ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು

1. ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿಕೆಯಿಂದ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
2. ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.
3. ರೋಗಪೀಡಿತ ಮಗುವಿಗೂ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ
4. ಧನುರ್ವಾಯು ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ
5. 10ರಿಂದ 16 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಯುವತಿಯರು ಎರಡು ಬಾರಿ ಧನುರ್ವಾಯು ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪೋಲಿಯೋ, ಲಸಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಮುಖ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಲಾಗದು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ 1997ಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಇದ್ದ 23,000 ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 3234 ಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿತು. ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ವರದಿಯಾಗದ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಇನ್ನೂ ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಲಾಗದು. ಜಾಗತಿಕ ಯತ್ನ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ 2-3 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ಈ ಭೂಖಂಡದಿಂದ ಕಾಲ್ತೆಗೆಯುವ ದಿನಗಳು ದೂರವಿಲ್ಲ.

1. ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಕ್ಷಯ, ಗಂಟಲುಮಾರಿ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ದಡಾರಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಗುವು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು ಅಂಗವಿಕಲವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಯಲೂಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಹುಣ್ಣಾಗಲೂಬಹುದು. ಇದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಸಹಜ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಘನ ಹಾಗೂ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅಥವಾ ಗಂಭೀರ ಎಂದು ಅನಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ.

4. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಲಸಿಕೆ

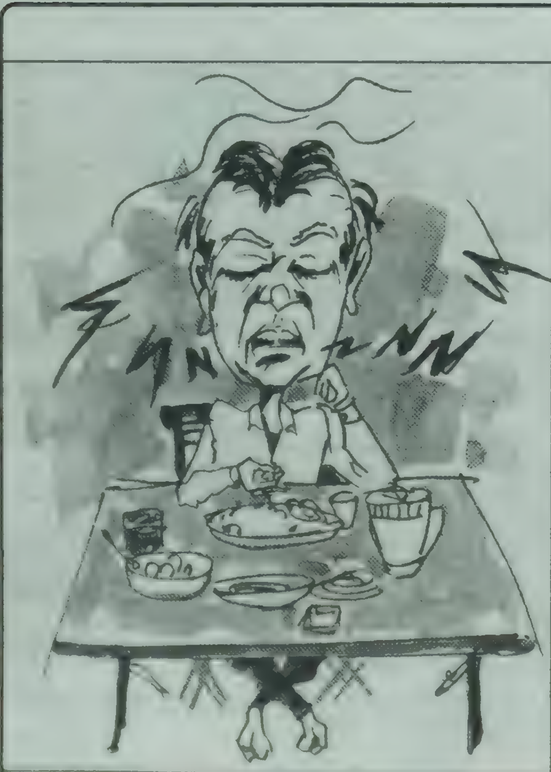
ವಿಶ್ವದ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಧನುರ್ವಾಯು ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 100ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಅಸುನೀಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಧನುರ್ವಾಯು ನಿರೋಧಕ(ಟಿ.ಪಿ) ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕೊಳಕು ಚಾಕು ಅಥವಾ ಇತರ ಆಯುಧಗಳಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಧನುರ್ವಾಯು ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಕ್ಕುಳಬಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ತಾನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ತಿಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಧನುರ್ವಾಯು ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಾದ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ 5 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಇದರಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಧನುರ್ವಾಯು ಲಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಬಲವರ್ಧಕ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಕೂಡದು.

5. ಯುವತಿಯರಿಗೂ ಲಸಿಕೆ

ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ ಗೌರವ ಉಂಟು. ಮಗಳಾಗಿ, ಸಹೋದರಿಯಾಗಿ, ಪ್ರೇಯಸಿಯಾಗಿ, ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ, ತಾಯಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಜ್ಜಿಯಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಹಿಳೆ ದೃಢವಾದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾಗಲಿರುವ ಮಹಿಳೆ 10ರಿಂದ16 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಧನುರ್ವಾಯು ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೇ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರ್ಣ
ಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಹದಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅ
ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಮ
ಯರು ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲ
ವಿಪರೀತ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ
ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಟಿ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಅಗ
ಇದು ಅಪಾಯದ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯ
ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಗೆ ಅ
ರಕ್ಷಣೆಯೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊ
ಯುವತಿಯೂ ಧನುರ್ವಾಯು ಲ
ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಕೂಡದು.

ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ನ
ನೀಡುವ ಭಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಮಗು
ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಗು
ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತಾದ ವಿಶ್ವ ಸಮಾವೇಶದ
ಹಲವು ದೇಶಗಳು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿವೆ ಮ
ಸಮಾವೇಶದ ಘೋಷಣೆಗೆ ಸಹಿ ಹಾಕಿ
ಮಾರಕರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸ
ಅಗತ್ಯ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ
ಕಲ್ಪಿಸಿರುವ ಹಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಈ ದಿಸೆಯ
ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇನ
ಹಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸೌಲ
ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯವಂಚಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗ
ಲಸಿಕೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಸರ್ಕಾ
ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಮೇಲಿದೆ ಎಂಬುದ
ಮರೆಯಕೂಡದು.



ಊಟ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ?

ಭರ್ಜರಿ ಊಟವಾದಾಗ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗುವ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಗೊತ್ತೆ?

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಐದು ಲೀಟರ್ ರಕ್ತ, ಎಲ್ಲ ಅವಯಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಹೃದಯ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯಕೃತ್-ಶೇ.28, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ-ಶೇ.24, ಮೆದುಳು-ಶೇ.14

ಉಳಿದುದನ್ನು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಳಿದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ರಕ್ತ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಕೂಡಲೆ ಅದರ ಸಹಜ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಆಲಸ್ಯ ತಲೆದೋರಿ, ಸೋಮಾರಿತನ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ನಿದ್ರೆ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಿರುನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವ ತಲೆದೋರಿ, ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೂ ಉತ್ಸಾಹ ವಿರುವದಿಲ್ಲ.

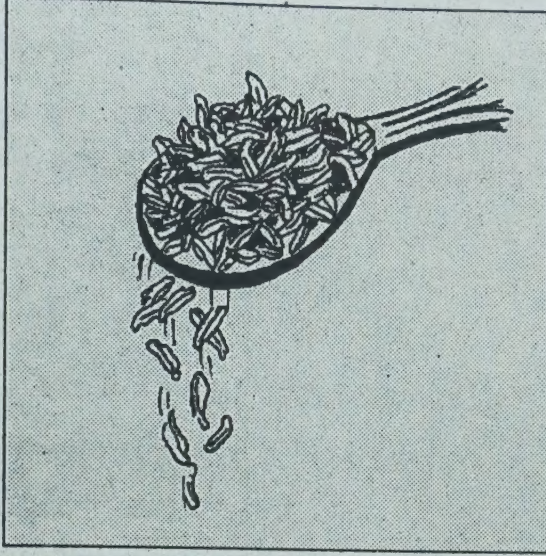
ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಭಂಡಾರ
ಜೀರಿಗೆ

● ಡಾ. ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ

ಜೀರಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಡುಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಕಾಳು. ಈ ಕಾಳು ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ, ಸಾರು, ಪಲ್ಯ, ಕೇಕ್, ಬ್ರೆಡ್, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚೀಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಜೀರಿಗೆ ಇರಲೇಬೇಕು. ಜೀರಿಗೆಯಿಂದ ಅತ್ತರ್, ಪೇಯ, ಪಾನೀಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಳುಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ತೈಲವನ್ನೂ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಸ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಂಪು ಇರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಕಾದಿ ಲೇಹ್ಯ, ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೀರಿಗೆಯು ದೀಪನಕಾರಿ, ಶೀತಲ, ರುಚಿಕಾರಕ, ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಶುದ್ಧಿಕಾರಕ, ಬಲಕಾರಕ, ರಕ್ತವಿಕಾರ ನಿವಾರಕ, ಅತಿಸಾರ, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಹಾರಿಯು. ವಿಷಹಾರಿಣಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದರ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ಜಠರ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಕಾರ, ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅರುಚಿ ನಿವಾರಕ, ದಾಹಪ್ರಶಮನಕಾರಿಯು, ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀರಿಗೆಯು ದೀಪನಕಾರಿ, ಶೀತಲ, ರುಚಿಕಾರಕ, ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಶುದ್ಧಿಕಾರಕ, ಬಲಕಾರಕ, ರಕ್ತವಿಕಾರ ನಿವಾರಕ, ಅತಿಸಾರ, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಹಾರಿಯು. ವಿಷಹಾರಿಣಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದರ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ಜಠರ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.



ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಳಿ ಜೀರಿಗೆ (ಶುಕ್ಲಜೀರಿಕ), ಕರಿಜೀರಿಗೆ (ಕೃಷ್ಣ ಜೀರಿಕ) ಸಹ ಜೀರಿಗೆ ಎಂಬ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಜೀರಾ, ಸಫೇದ್ ಜೀರಾ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಶಿರಗಮ್, ಸೀರಕಮ್, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಜಿಲಕರ, ಇಂಗ್ಲೀಷನಲ್ಲಿ ಕ್ಯುಮಿನ್ ಸೀಡ್ಸ್ ಎಂದೂ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಇದನ್ನು ಕ್ಯುಮಿನಂ ಸೈಮಿನಂ ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಏಪಿಯೇಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ.

1. **ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮೂತ್ರ ತಡೆ, ಮೈ ಉರಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ :** ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು, ಒಣಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹುರಿದ ಹಿಂಗು ಬೆರೆಸಿ 10 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಂಡ ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಜ್ವರ, ಜಠರ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

2. ಬೆಳಗಿನ ಆಯಾಸಕ್ಕೆ, ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ 10 ಗ್ರಾಂ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, 10 ಗ್ರಾಂ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, 10 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ 3 ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ; ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ತಿಂದು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಉಬ್ಬಳಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ವಿಕಾರಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

3. ವಾಕರಿಕೆ, ಉಬ್ಬಳಿಕೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಒಂದಿಷ್ಟು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು, ವಾಕರಿಕೆ ಉಬ್ಬಳಿಕೆ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

4. **ಒಣಕೆಮ್ಮಿಗೆ :** ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಆಗಾಗ ಗುಟುಕರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

5. **ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ವಾಂತಿಗೆ :-** ಜೀರಿಗೆ, ಧನಿಯ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಂಡು 10 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ 2-3 ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಈ ರೀತಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

6. **ಸುಲಭದ ಹೆರಿಗೆಗೆ :-** ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆರಿಗೆಗೆ 2-3 ತಿಂಗಳು ಮುಂಚಿನಿಂದ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು, ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಊಟದ ನಂತರ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸುಖ ಪ್ರಸವವಾಗುವುದು. ಎದೆ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವರು.

7. **ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು :-** ಬಾಯಿ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತವಾಗಿರಲು: ಜೀರಿಗೆ, ಬಡೇ ಸೋಂಪು, ಓಮಕಾಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಮಾಡಿ 5 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಬಾಯಿ ದುರ್ಗಂಧ ನೀಗುತ್ತದೆ.

8. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಸೈಂಧವ ಲವಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಚೇಳು ಕಡಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

9. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಇದ್ದಾಗ ಜೀರಿಗೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

10. ಬಾಣಂತಿಯರು ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

11. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ●

ಮಾರಕ ಮದ್ಯ

● ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಮದ್ಯೆಪಾನ ಈ ದಿನ ನಲಿವು
ನಾಳೆ ಬರೀ ನೋವು

ಮದ್ಯ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಎನ್ನುವರು
ಅದು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವಲ್ಲ
ಮದ್ಯ ಔಷಧ ಎನ್ನುವರು
ಅದು ಔಷಧವಲ್ಲ
ಮದ್ಯ ದುಃಖ ನಿವಾರಕ ಎನ್ನುವರು
ಅದು ದುಃಖ ನಿವಾರಕವಲ್ಲ
ಮದ್ಯ ರೋಗದಾಯಕ ದುಃಖದಾಯಕ
ಎಂಬ ಮಾತು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸತ್ಯ.

ವಾಹನ ಚಾಲಿಸುವಾಗ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ
ಕುಡಿದಾಗ ವಾಹನವನ್ನು ಚಾಲಿಸಬೇಡಿ

ಸುಖಕ್ಕೆ ಕುಡಿವರು
ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕುಡಿವರು
ಹಲವು ನೆಪವೊಡ್ಡಿ ಕುಡಿವರು
ಕುಡಿದು ರೋಗಪೀಡಿತರಾಗಿ
ಬಹುಬೇಗ ಸಾಯುವಂತಾಗುವರು.

ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಲೇ ಸುಖ
ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಲೇ ಸಂತೋಷ
ಎಂದು ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿದೇ ಕುಡಿದು
ಲಿವರ್ ಹಾಳಾಯಿತು ಜಠರದಲ್ಲಿ
ಹುಣ್ಣಾಯಿತು.
ನರಗಳು ಸವೆದುವು ಬುದ್ಧಿ ಮಂಕಾಯಿತು
ನಲವತ್ತಕ್ಕೇ ಮುಪ್ಪು ಬಂತು
ಐವತ್ತಕ್ಕೆ ಸಾವು ಬಂತು.

ಬೀರ್ ಬ್ರಾಂದಿ ಸ್ನೇಹ
ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದ್ರೋಹ
ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಇಂದೇ ವಿದಾಯ
ಉಳಿಯುವುದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಆದಾಯ.

ಕುಡಿ ಕುಡಿ ಎನ್ನುವವರು ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲ
ಬೀರ್ ಬ್ರಾಂದಿ ರುಚಿ ನೋಡು



ಎನ್ನುವವರು ನೆಂಟರಲ್ಲ
ಸಾರಾಯಿ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡು
ಎನ್ನುವವರು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲ.
ಕುಡಿಯಬೇಡ ಕುಡಿದು
ರೋಗಿಯಾಗಬೇಡ
ಎನ್ನುವವರೇ ನಿಜವಾದ ನೆಂಟರು
ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು.

ಕುಡಿತದ ಚಟ ಬೆಳೆಯುವುದು ಬೇಗ
ಚಟ ಬಿಡುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ
ದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಆಸರೆಯ ಜನ
ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇದ್ದರೆ
ಕುಡಿತ ಬಿಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಬೇಸರ ದುಃಖ ಎಂದು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ
ಬೇಸರ ದುಃಖವಿದ್ದರೆ
ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದಿ
ಭಯ ಆತಂಕ ಎಂದು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ
ಭಯ ಆತಂಕವಿದ್ದರೆ ದೇವರಿಗೆ ಶರಣು ಎನ್ನಿ
ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟ ಸೋಲು
ನಿರಾಶೆ ಎಂದು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ
ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ಮನೆಮಂದಿಯ ಆಸರೆ ಬೇಡಿ.

ಬೀರ್ ಕುಡಿದರೆ ಬರುವುದು
ಬಲ ಎನ್ನುವರು
ರಮ್ ಕುಡಿದರೆ ರತಿಸುಖ
ಹೆಚ್ಚುವುದು ಎನ್ನುವರು
ಬ್ರಾಂದಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೋಗುವುದು
ಶೀತ ಕೆಮ್ಮು ಎನ್ನುವರು
ಸಾರಾಯಿ ಕುಡಿದರೆ ಬರುವುದು
ಸುಖನಿದ್ರೆ ಎನ್ನುವರು
ಇದೆಲ್ಲವೂ ಮಿಥ್ಯ ಸತ್ಯವೇನು ಗೊತ್ತೇ?
ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬಹುಬೇಗ ತರುವುವು ರೋಗ
ರುಜಿನ ಸಾವು ನೋವು!

Edited, Printed, Published and Owned by : **Adanagouda T. Patil**
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage,
Basaveshwaranagara, BANGALORE-560 079, Ph : 3357198 / 3352696.

Printed at : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,
Basaveshwaranagara, BANGALORE - 560 079. Ph : 3386606

 RNI NO 658

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತರಬೇತಿ

ಆಂಗ್ಲಭಾಷಿಕರಿಗೆ
ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ
ಭಾವನೆ ಶುದ್ಧ
ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ
ಸಾಕ್ಷರತೆಯನ್ನು
ದಿಕ್ಸೂಚಿ
ಆ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿನ

ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೊಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ!

ದಿಕ್ಸೂಚಿಯು ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಯೋಗಗಳ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೂತನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ರೂಪಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಆ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿನ ಮತ್ತೊಂದು ನೂತನ ಯೋಜನೆ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಬದುಕಿಗೊಂದು ನೆಲೆಯೊದಗಿಸುವದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಸುಭದ್ರ ಮತ್ತು ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅಡಿಗಲ್ಲಾಗುವುದೆಂಬುವುದು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ.

ಆಧುನಿಕ ಸಾಕ್ಷರತೆಯ ಲೋಕದ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನೆ ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡಿದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜ್ಞಾನ ಮುಂಬರುವ ಬಾಳಿನ ಹೊಂಗಿರಣ. ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸದಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ಕಗ್ಗತ್ತಲಮಯ.

ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಿಡಿತವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಒಂದು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಪಂದನವೇ ನೂತನ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಬಲ್ಲದೆಂಬುದು ನಮ್ಮಾಸೆ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿದರೆ (ಅಥವಾ ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಪಡೆದು ಕಚೇರಿಗೆ ಭೇಟಿ ನಿಡಬಹುದು) ನಾವು ಆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಎ.ಟಿ.ಪಾಟೀಲ್.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿಯೇ
ಪ್ರಪ್ರಥಮ
ಬಾರಿಗೆ

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ
ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ
ಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್
ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ !!!

ಅಮೆರಿಕದ
ಮ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ವಿಂಡೋಸ್
ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸಿಡಿ ರಾಮ್
ವಿಡಿಯೋ
ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ
ಯುರೋಪ್, ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ
ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳೇ
ವಿಧಾನದ ಜೊತೆಗೆ
ತರಬೇತಿದಾರರು
ಪ್ರತಿಯೊಂದು

ನಮ್ಮ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ದೊರೆತ ಅರ್ಜಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುವುದು.